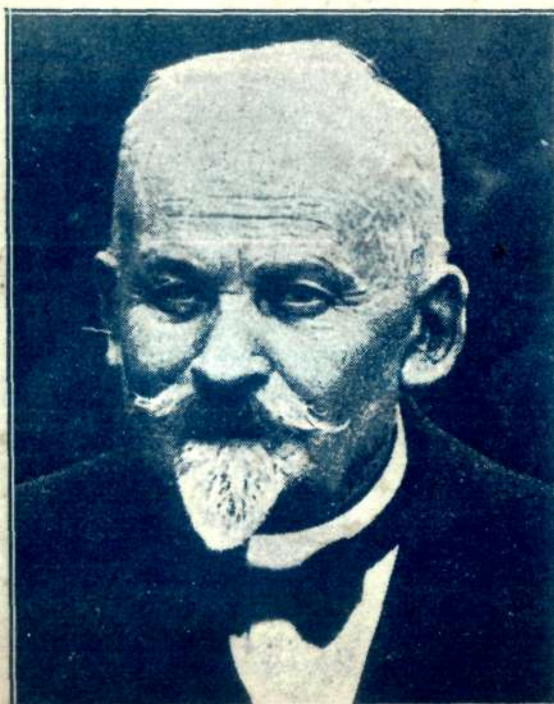
EMILE COUÉ

STĂPÂNIREA DE SINE
— SĂNĂTATEA —
PRIN
AUTOSUGGESTIE CONȘTIENTĂ
INTRODUCERE
DE
D. V. BARNOSCHI



* 1851 — E. COUÉ — † 1926

INSTITUTUL DE EDITURĂ CULTURA ROMÂNEASCĂ



Prețul Lei 40.—

EMILE COUÉ

„Nu voința, ci imaginația ne pune în mișcare".

STĂPÂNIREA DE SINE

— SĂNĂTATEA —
PRIN
AUTOSUGGESTIE CONȘTIENTĂ

IN ROMÂNEȘTE DE M. C. DUPA A 149-a EDIȚIE FRANCEZĂ CU AUTORIZAȚIA AUTORULUI.

INTRODUCERE
DE
D. V. BARNOSCHI
MEMBRU AL SOCIETĂȚII DE PSIHOLOGIE APLICATĂ DIN NANCY.

A 14-A MIE.

CULTURA ROMÂNEASCĂ
Institut de editură, arte grafice și confec. din hârtie
BUCUREȘTI. — STRADA PITAGORA, 18.

„Stăpânirea de sine" este răspândită în Anglia, America, Franța și Germania, în sute de mii de exemplare. Cele mai principale orașe din lume au **Institute Coué,** *ridicate la rang de instituțiuni filantropice. La noi însă* **couéismul** *este atât de puțin cunoscut, încât abea după multă propagandă prin reviste și ziare și după aproape un an de zadarnice demersuri, am reușit să găsesc un editor.*

„Cultura Românească", va fi răsplătită prin mulțumirea miilor de suferinzi ce-și vor găsi vindecarea în această broșură.

D. V. B.

INTRODUCERE *).

„Omul este ceiace gândeşte"
(Pascal, după Psalmistul David).

Gândind într'un anumit fel, aşa cum arată Coué, *omul poate să-şi păstreze sănătatea ameninţată sau să o redobândească, complet mai întotdeauna, dar fără excepţie să şi-o îmbunătăţească măcar; poate să-şi mărească considerabil spiritul de iniţiativă; poate să se vindece de obsesiuni primejdioase, să reziste probabil chiar unui* raptus anxietas; *poate să-şi desvolte încrederea în sine; poate scăpa chiar de acel îngrozitor cancer al personalităţei, timiditatea; poate să dea puterii sale de muncă proporţii pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranţe; din leneş, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit... şi... din fată, băiet! Intrerupe desigur, cu cochetăria scepticismului, raţionalistul atotştiutor; adăugând încă, în ironie:*

---

*) Acest mic studiu nu este necesar de cât acelor cari nu voesc să încerce „metoda" pe încredere în faima de care se bucură, şi nici nu sunt destul de pregătiţi ca să-i înţeleagă temeiurile ştiinţifice ascunse sub formulele ei simple.

și toate aceste minuni le poate omul, numai repetând seara și dimineața: «din zi în zi sunt tot mai bine și din toate punctele de vedere». Adevărat descântec!... Farmece!...

Și cu toate acestea lucrul este chiar așa, cu o singură mică, dar esențială condițiune: Gândul cu care spui formula, credința ce pui în ea, să fie de natură a provoca suggestiile urmărite. Atât; ba mai este încă ceva: formula deși generală, deși prezentată de Coué *ca suficientă în toate cazurile, în orice fel de rău fizic sau moral, totuși trebue ajutată de suggestii speciale, în împrejurări mai grele, sau când este necesară o anumită vindecare grabnică și chiar cu prețul neglijării stării generale. Dealtfel* Coué *însuși a practicat și a propovăduit suggestia specializată, paralel cu aceia a formulei generale.*

Acei care au copilăreasca și prosteasca pretențiune de-a nu admite decât numai ceiace cade sub modestele noastre simțuri și intră în îngusta inteligență omenească, formează, împreună cu idioții, categoria pe care Coué și după el Baudouin [1]) *o declară cu totul incapabilă de a putea vedea binefacerile autosuggestiei conștientă. Intr'adevăr, acești autori spun că nu-i și nu poate fi nici o deosebire între acel care nu-i în stare să înțeleagă frazele ce le aude și acel care* nu consimte *să le înțeleagă.*

Coué, dându-și seamă de primejdia raționalismului într'un domeniu atât de nebulos încă, cum este știința sufletului, nu dă mai nici un fel de explicații și declară că nici n'ar putea da; dela început însă, lovește — lovitură de măciucă — cu fapte precise și elocvente. Indiferent de calitatea

---

1) C. Baudouin, Profesor la Universitatea și la Institutul Rousseau din Geneva: „Psychologie de la Suggestion".

bolnavului ce-i stă în faţă, om simplu, cultivat, sau civilizat, înainte de orice convorbire, sub numele de experienţă premergătoare tratamentului, îl face să facă... o minune. Să cadă din picioare fără voe, să nu poată să-şi descleşteze degetele, să nu poată ridica depe masă un creion, sau propria lui mână, în dispreţul celei mai tari sforţări de voinţă. Astfel, acel care a voit *să ridice creionul şi* n'a putut, *numai fiindcă în prealabil şi-a pus (sau i s'a pus) în minte ideia că acel creion cântăreşte o sută de kgr., este un om convins că avem în noi o putere superioară voinţii şi înţelegerii noastre, şi că ea ne conduce.*

Acest pas făcut, omul cuminte şi cu adevărat înţelept, devine modest şi primeşte cu bună voinţă explicaţiile şi sfaturile ce i se dau. Ba încă şi acel cu care experienţa n'a reuşit, dar a văzut sau ceteşte, că a reuşit cu alţii, cade pe gânduri şi admite că nu strică să creadă şi unele lucruri pe care nu le pricepe. Însă omul superb, acel care nu consimte *să înţeleagă ceiace contrazice filozofia ce şi-a permis să-şi facă asupra vieţii, va găsi fenomenului o explicaţie idioată, pentru a-l reduce dacă nu chiar la o simplă scamatorie, dar la ceva fără importanţă, fiindcă ceiace se clădeşte pe el este mai puţin pipăibil decât experienţa însăşi.*

Omul cuminte îşi zice aşa: dacă în urma suggestiei (pe care ţi-o faci singur, sau ţi-o face un altul, fie şi prin hipnotizare, este tot una) că un creion cântăreşte o sută de kgr., întreaga ta fiinţă, fizică şi psihică, se comportă faţă de creion ca şi cum într'adevăr ar avea o sută de kgr., de ce să nu admit că orice altă suggestie, poate schimba tot atât de radical — şi de ce nu şi mai mult încă? — funcţiunea organelor şi ati-

tudinea sistemului nervos? De ce să nu admit că ideia că sunt (adică suggestia), bolnav de ficat, va face muşchii, vinele, arterele şi nervii din regiunea acelui organ, să funcţioneze ca la omul bolnav? De ce să nu admit că ideia, ideia sinceră, credinţa (adică suggestia) că ficatul meu bolnav funcţionează în fiecare zi tot mai bine, poate determina o reală mai bună funcţiune a acestui organ? Am văzut doar că subt influenţa unei idei, muşchii unui atlet nu pot ridica un creion, cu toată sforţarea sărmanului voinic.

Şi gândul celui impresionat de «experienţele premergătoare» se duce la alte minuni văzute sau auzite. La descântece şi farmece cu efecte precise. La faimoase experienţe ştiinţifice ca aceia a profesorilor Rapin *şi* Bonjour, *făcută într'o clinică şi în prezenţa studenţilor (o femee este suggestionată să nască la dată fixă şi fără dureri)...*

Un fakir (om ca toţi oamenii, şi de obiceiu slăbănog la trup) se aşează cu capul pe un scaun şi cu picioarele pe un altul. I se pune pe pântece o scândură, pe care se sue şi stă în echilibru un călăreţ cu cal cu tot. O bară de fier s'ar îndoi, dar omul acesta de carne şi de oase nu se îndoae. Ori, rezistenţa fizică a oaselor, ligamententelor şi tendoanelor, experimentată în laborator, se dovedeşte inferioară greutăţii pe care totuşi o suportă fakirul. Explicaţia nu-i decât una, sau măcar această întrebare se impune: Nu cumva este în om o putere superioară materiei căreia îi comandă, o transformă şi care scapă controlului ei? Şi atunci, de ce să nu admitem că aceiaşi putere, poate în anumite condiţiuni, să redea elasticitatea unor muşchi de mulţi ani paralizaţi.

Sau: unii reuşesc, prin autosuggestie sau heterosuggestie, să aibă, instantaneu, în oricare parte a corpului, la alegere, o hemoragie. Atunci, trebue admis, că aceiaşi putere misterioasă subt influenţa altei suggestii poate să provoace o îngrămădire de sânge, în orice organ, pentru vindecarea sau îmbolnăvirea lui. [1]

*

...Şi gândul celui impresionat de «experienţele premergătoare», dacă este un credincios, i se mai duce şi la cuvântul lui Dumnezeu, că prin credinţă te vei mântui, că prin credinţă se mută din loc munţii...

Unii nu 'ndrăsnesc să cedeze evidenţei că în om este o misterioasă putere superioară materiei şi cu aparenţe de atotputernicie, pe care totuşi ar putea-o stăpâni, de teamă să nu se facă vinovaţi de profanarea încercată de Titani. Însă, cu mai multă îndrăsneală de gândire, aceste spirite de adâncă religiozitate, ar ajunge să admită că Dumnezeu n'a putut să se dea pe sine însuşi omului drept ideal, pentru ca apoi să stea în calea perfectării lui.

Oricât de sus s'ar înălţa mintea şi puterile omului Dumnezeul religiei sale rămâne şi mai sus şi tot în afară.

Ştiinţa sufletului oricât de departe ar merge, nu s'ar putea opune nici unei religii, fiindcă orice ar face, n'ar putea să se ocupe decât de «cauzele secunde», ca toate încercările a tot ce este legat de glie; oricare ştiinţă, vrând-nevrând, lasă fiecăruia posibilitatea să-şi explice cum

---

1) S'ar putea cita minuni şi mai... minunate, dar am eşi din cadrul acestei broşuri de popularizare, fiindcă vorbind de lucruri mai puţin cunoscute, şi în parte discutate încă, ar trebui să facem lungi citaţii.

crede şi «cauza primordială» şi «viaţa în sine».

Dar oare Isus n'a îngăduit, n'a poruncit chiar, toate îndrăznelile spiritului, când a spus: „Sufletul este viaţa, nu materia?" [1]*).*

Evident, nu aici ar putea fi dezbătută această mare problemă şi de aceia vom atrage numai atenţia, pentru liniştirea unora, că preoţi distinşi nu văd cum minunile suggestiei ar putea atinge Biblia sau Evanghelia.

Acum un veac încă (suggestia este doar de mult cunoscută, ca şi aurul în apa mării, dar tot atât de puţin folosită. Coué n'a făcut decât să inventeze mijlocul de-a captà toată bogăţia ce conţine, transformând-o în... lingouri preţioase), le Père Gratry *a spus:* Vrei să-ţi îndoeşti timpul? Fă-ţi somnul să lucreze... preparându-i seara materialul necesar... Spiritul printr'un fel de fermentaţiune ascunsă, face să se dezvolte germenul pus în el... [2]*).*

Biserica anglicană, acum câţiva ani a adoptat însuşi couéismul, *din momentul în care* Rev. Canon E. O. Barnés *l-a propovăduit în chiar catedrala Londrei.*

Poate nimic nu-i mai greu de înţeles şi mai ales de primit, decât ideia sau fapta simplă, care însă contrazice prea direct şi prea energic idei şi fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc înţeles snoava cu Grecul care nu văzuse decât mori de apă şi căruia după ce i se arată şi i se explică o moară de vânt, spune: «Pricep eu că este moară de vânt, dar nu văd pe unde vine apa la dânsa».

Ce poate să izbească mai mult «bunul simţ»

1) Sf. Ioan, cap. 6, V, 61.
2) Les Sources... cap. III.

spun unii cu superioritate, decât pretenția că dacă te doare ceva și te gândești că nu te doare, iți trece?... Și ceiace este și mai supărător, este că Coué nu are de loc milă, operează fără cloroform. Cloroformul ar fi un volum de o mie de pagini îmbâcsit, savant și întortochiat; fiindcă cetind omul o lună, lovindu-se de contradicții și pricepând numai pe jumătate, capitulează mai onorabil. Vanitatea îi este satisfăcută căci doar ideile lui cele vechi n'a putut să i le scoată autorul decât cu 5 kgr. de hârtie și două ocale de cerneală! Și apoi, o carte mare trebue să conțină și destule prostii, pentru ca cetitorul observându-le să aibă satisfacția, pe ici pe colo, că are și el dreptate.

O pildă elocventă este Freud. Și el a venit cu o genială descoperire în psihologie, dar știind să o înece într'un noian de volume, a fost acuzat de toate, numai de copilărie nu. Căci «copilării», «fleacuri», «jocuri de societate», sunt epitetele cele mai cu succes prin care se atacă couéismul. Ce păcat că Coué n'a scris un volum savant (ar fi ușor de făcut), despre utilitatea în autosuggestie a șnurului cu noduri, pe care-l recomandă fără de nici o lămurire! Coué s'a înșelat socotind că tot omul care vede minunea nu se poate să nu creadă; pe când pare a fi mai adevărat, că acel care nu crede în prealabil, nu vede nici chiar ceiace-i sare în ochi.

.

Coué s'a născut la 26 Februar 1857 în Troyes, și a murit în Nancy, la 2 Iulie 1926. Se trăgea dintr'o veche familie nobilă scăpătată, Coué de la Touche. *Chimist prin studii și aplicație intelectuală, farmacist de meserie câtva timp, și*

nicidecum măcar autodidact în ale psihologiei și medicinei, a descoperit noi și fundamentale legi psihologice. Astfel, acelor care susțin că geniul nu este decât muncă îndelungată și răbdătoare, li se poate da, în Coué, pildă că, cel puțin câteodată, geniul este numai scântee.... genială.

Dar fiindcă și scânteia trebue să aibă o legătură cu ceva existent deja, putem spune că experiențele marelui Liébault *au aprins scânteia în spiritul lui* Coué.

Cam pe la 1900 Coué își simte concepțiile închegate și le vede verificate prin succesul ce obține practicând deja pe o scară întinsă vindecarea prin suggestie; însă la acea epocă se ajuta încă de hipnotism. Peste zece ani sistemul său ia formă definitivă. Faimoasa «metodă» este născută și începe surprinzătoarea desvoltare a ceiace se numește în psihologie «noua școală de la Nancy».

Când mii de oameni de pretutindeni au început să se perinde prin casa și grădinița lui Coué și să ducă în lume vestea mare a vindecării miraculoase și faima bunului apostol, care nu primea un ban dela nimeni, nici spiritul de rutină, nici invidia, nici prostia n'au mai avut curaj să disprețuiască «metoda».

In toți acești vre-o douăzeci de ani în care Coué a practicat cu «metoda» definitiv fixată, din zecile de mii de persoane ce l-au ascultat, n'a eșit adversarul care să-i poată zdruncina opera. Desigur au plecat dela el unii nevindecați sau neconvinși, dar mii și mii i-au înțeles «metoda» sau măcar au beneficiat de ea.

Să ia aminte la aceste fapte, acei care cetind broșura ar fi ispitiți, la unele pagini, să surâdă, spunând neînțeleapta vorbă «nu se poate».

Se poate !... Şi se poate, pentrucă în vreme ce mulţimea era cucerită, savanţi, unii cu reputaţie mondială, consacrau valoarea ştiinţifică a couéismului.

Ch. Baudouin, *profesor la Universitatea şi la Institutul J. J. Rouseau din Geneva este acel care a făcut legătură între empirismul lui Coué şi ştiinţă. Prin lucrări importante, Baudouin încadrează couéismul în datele ştiinţifice pozitive, construind admirabile teorii pentru «metoda» lui Coué. Studiile lui Baudouin au fost apreciate de profesorul dela Facultatea din Kehl,* F. Weinhandl, *şi stau la baza lucrărilor medicilor* Lestchinski *şi* Lorié *din Elveţia,* F. Pierce *(Anglia),* Brooks *(America).*

Mai putem afirma că celebrul profesor şi clinician dela Berlin, Lazarus, *aprobă şi utilizează într'o oarecare măsură couéismul. Deasemenea medicii* Fauvel, Laenar, Proust, Viriot *şi chiar şeful de clinică cunoscutul* Bérillon, *toţi din Paris, practică «metoda».*

Profesorul Klempner *bine cunoscutul clinician — relatează dr.* F. Klein *din Stuttgart în revista Psyh. Nancy la 14 Mai 1925 — a spus într'o reuniune a Societăţei de medicină din Berlin, că* Coué *este o personalitate care merită cea mai înaltă consideraţie.*

Cunoscuţii savanţi — profesori la Geneva - P. Bovet *şi* Ed. Claparède *pot fi şi ei socotiţi printre acei cari au primit couéismul.*

Cu ocazia morţii lui Coué, *presa din lumea înireagă i-a celebrat meritele. De pildă «l'Eclair» din Nancy (9 Iulie 1926) sub iscălitura d-rului* Remy, *în numele* Institutului Coué *din Paris spune: «Istoria va scrie că Coué întemeind psihismul experimental a dat moralei şi fiziologiei ceiace Napoleon numea* temelia de granit».

Sau «Vosische Zeitung» din 4 Julie 1926: «.... Pretutindeni unde se cetește o gazetă, se găsesc oameni cari cred în Coué *și așteaptă leacul dela* metoda *lui. Mulți gânditori văd în* Coué *pe apostolul medicinei viitorului».*

Am citat din ziarele ce am avut la îndemână; dar s'ar putea umplea zeci de pagini cu asemenea extrase.

Pe la sfârșitul lui Mai 1925, a apărut în principalele reviste și ziare de pretutindeni următoarea declarație, făcută cu solemnitate de certificat.

... «Fiindcă am fost rugat să-mi dau părerea asupra valorii actuale și viitoare a Institutului Coué de Educație Psihică din Paris, *am onoarea să declar cele ce urmează: Institutul este cu deosebire folositor din punct de vedere al cercetărilor psihice, pentru că se sprijină pe temelia pusă de Noua Școală de Psihologie aplicată din Nancy, care se bucură de aprobarea unor renumiți psihologi din Anglia precum și din alte părți ale Europei și din America».*

«Rezultatele obținute de Coué *la clinica din Nancy, ca și acele obținute la cea din Paris, în vindecarea tulburărilor funcționale nervoase și în ușurarea boalelor organice, au minunat lumea întreagă».*

«Aceleași rezultate se obțin la Londra și în alte părți în clinici alcătuite după modelul acelei dela Nancy. Mișcarea provocată de Institut este de o importanță științifică internațională din punct de vedere al ameliorărei boalelor ale căror suferinți n'au fost până acum îndeajuns ușurate».

«Institutul dela Paris merită încurajarea guvernului francez, pentrucă ajută și va ajuta încă și mai mult la răspândirea în lume a unei metode întemeiate pe legea rezultatului opus sfor-

țării, *formulată pentru întâia oară de* Coué *și recunoscută drept un adevăr simplu de o importanță capitală*».

«*Simplicitatea metodei lui* Coué, *profesată gratuit de către* Institutul Coué din Paris, *metodă ce este la îndemâna spiritelor celor mai puțin cultivate, face din acest institut un centru de filantropie care merită să fie susținut din toate puterile*».

13 Mai 1925.

Montagu S. Monier-Williams, M. A. Universitatea din Oxford. Membru în colegiul regal de chirurgie al Angliei. Licențiat al colegiului regal de medicină *din Londra. Medic al Clinicei de Educație* psihică din Londra *(Chelsea)*, unde se aplică metoda Coué. Membru onorar al Societății Lorene de Psihologie aplicată din Nancy.

Și, savanții de pretutindeni, despre care amintește Monier-Williams, *sunt profesori universitari, sau conducători de clinici, sau celebri practicieni.*

Dar, cel mai impresionant certificat al couéismului, *este chipul în care s'a stins* Coué. *Bunul apostol a fost sănătos, vioiu, lucid, tînăr, până în ajunul morții sale și totuși a murit de o totală uzură, datorită surmenajului din ultimii ani. (Așa afirmă acei cari au vorbit la mormînt, acei care au scris despre ultimele lui zile, precum și însăși* d-na Coué, *într'o scrisoare ce mi-a făcut cinstea să-mi adreseze în legătură cu alcătuirea ediției românești a «Stăpânirii de sine»).*

Gândindu-ne bine, ne dăm seamă că nici n'ar putea muri altfel acel care practică cu neclintită credință și fără întrerupere «metoda». Viața

uzează organele, aceasta-i legea firii; dar o anumită atitudine mintală, prin misterioasa putere a inconştientului, le poate înviora şi astfel le înlesneşte şi prelungeşte rezistenţa.

Fără «metoda» *boala îşi face repede foc în vre-un organ oarecare, după legea celei mai slabe rezistenţe, şi îmbătrânitul sau surmenatul moare, de o boală organică, cu câţiva ani mai degrabă şi asistând la decrepitudinea fiinţei lui.*

Toţi acei care au murit în felul lui Coué *— de pildă Sara Bernhardt — înainte de* couéism *şi de când lumea, au practicat intuitiv, instinctiv, principiile «metodei». Căci legea pe care Coué a descoperit-o, unii au trăit-o şi o trăesc (doar nu se poate descoperi decât ceiace există).*

Coué n'a făcut decât să pună acea lege la dispoziţia tuturor, adică a marii majorităţi care n'are norocul să o trăiască instinctiv, sau care n'o trăeşte decât mai mult sau mai puţin necomplect. Pasteur *nu este mai puţin mare şi binele ce-a făcut omenirii nu este mai puţin preţios, dacă şi înaintea lui au putut fi unii care să nimerească vre-un fel de profilaxie pasteuriană a unor boale. Isus nu este mai puţin Dumnezeu şi binele adus de creştinism mai mic, fiindcă profetul Isaia practica şi propovăduia, în mare parte, morala creştină.*

*

Couéismul *provoacă, în rezumat, această întrebare: Cum se poate ca gândind — cu convingere, cu excluderea oricărui alt gând, fără sforţare, dar în fine numai gândind — să influenţăm, să ne modificăm funcţiunea organelor şi apoi însăş starea lor?*

S'au scris volume — (de cercetat mai ales prof. Baudouin) *— pentru încadrarea* couéismului

în ştiinţa oficială. Vom încerca, nu un rezumat al teoriilor ce s'au alcătuit, ci o lămurire a datelor problemei.

Dela început trebuesc părăsite concepţiile materialismului clasic. Lucru destul de greu pentru generaţiile crescute la umbra pozitivismului. Cei mulţi, care, ca mine, au început să gândească intr'o atmosferă dominată de Comte şi Büchner şi s'au lăsat seduşi de comparaţia cu sufletul ceasornicului, ajung cu greu la animism, *deşi sunt nevoiţi să recunoască adevărurile* couéismului. *Căci, să nu ne speriem de cuvinte: noua psihologie duce drept la* animism, *sau măcar la un neoanimism combinat cu vre-un neo-monism.*

Secolul trecut, orbit de luminile pozitivismului, a făcut abstracţie totală de tot ce s'a gândit şi s'a încercat subt numele de animism, *ca şi de* ocultism *sau* alhimie, *ca de tot ce nu putea fi matematic pipăit. Fără ecou era şi argumentarea celor care se îndoiau, ca şi afirmaţia lui* Berthelot, *că noile teorii asupra naturii materiei sunt profundele vederi ale primilor alhimişti. Fără ecou aparent, căci orice ideie modifică filozofia omenirii, măcar atât cât fiecare miligrad de căldură mai mult modifică presiunea aburului din cazan; dar nimic nu se vede, până când nu isbucneşte mişcarea sau explozia, sau până când ideia nu s'a transformat în credinţă, însă atunci răstoarnă idolii credinţelor de până eri. Mintea — spunea Luther — este ca un om beat călare: îl îndrepţi într'o parte, cade în cealaltă.*

O putere deasupra materiei, căreia să-i schimbe legile până acum cunoscute, aşa cum arată couéismul, *adică ceva care pare a fi de altă origină decât materia, adică sufletul, să amintim că este ceva a cărui existenţă este admisă de*

un gânditor din cei mai cu multă autoritate astăzi, de Bergson. *Intr'un interview (citez din memorie) marele filozof spunea : Sufletul depinde de creer ca o haină de cuerul ce-o ține. De unde nu rezultă că haina căzând din cuiul putrezit, n'ar mai exista nici ea.*

Prin urmare, dela mecanismul de ceasornic ajungem la scânteia divină, care se adaugă trupului și face cu el... minuni. Dar, poate, numai dela o exagerare la alta.

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori : în locul inteligenței, intuiția ; în locul voinței, imaginația ; în locul conștiinței, inconștientul.

N'am putea arăta mai bine care sunt proporțiile ce mijesc la orizont, decât pornind dela comparația lui Renan *că inteligența nu-i decât o spumă la suprafața instinctelor și amplificând-o după cum urmează : Sufletul este o fiertură veche, de când este viața pe pământ, la a cărei suprafață, târziu de tot, aproape de apariția omului, a eșit puțină spumă. Valoarea acestei spume este minimă, ca și a aceleia ce se ridică într'o tingire în care fierbe dulceață de smeură ; este de un alb murdar, are un gust de înăcrit și conține toți vermii fructului ; totuși nu i se pot nega oarecari calități nutritive.*

Pe aceste baze, când se vor trage cele mai îndepărtate concluzii, noua psihologie va clădi o lume nouă și mai bună, iar numele Bergson *și* Coué *vor fi ale unor binecuvântați precursori.*

Couéismul *dovedește superioritatea inconștientului asupra conștiinței ; captează tezaurul de puteri nebănuite al inconștientului, utilizându-l în chip conștient ; și reduce inteligența la o funcție oarecum mecanică de aparat care să declanșeze uriașele forțe inconștiente.*

Dar ce este inconştientul?

Un profesor de electricitate dela Paris, celebru fizician, la o deschidere de cursuri spunea: Ar fi natural să începem prin a ne întreba ce este electricitatea. Dar aşi răspunde că habar n'am! Şi chiar dacă bănuesc ceva, nu prea ar fi de folos să perdem vremea căutând adevărul acesta.. Să-i studiem mai bine însuşirile, manifestările, transformările.

Evident, unor prea complicate, adânci şi cu pretenţia de complecte cercetări asupra inconştientului, li s'ar putea aplica ironia lui Anatole France la adresa teologiei al cărei obiect, spunea el, este de a studia incognoscibilul cu o minuţioasă exactitate.

Reluând vechea comparaţie că sufletul ar fi ca un apartament cu două camere, una conştientul şi alta inconştientul, vom spune că noua psihologie stabileşte între ele un mijloc conştient de comunicaţie, cu următoarele două binefăcătoare ţeluri: a) *captarea imenselor puteri ale inconştientului, pentru a fi conştient utilizate, adică stăpânirea şi conducerea imaginaţiei, ceiace se face prin autosuggestia noii şcoli dela Nancy* (Couéismul) *şi* b) *Extirparea din inconştient a ceiace este acolo morbid, otrăvitor pentru viaţa psihică şi fizică a omului, ceiace se face prin psihanaliză* (Freudismul).

Inconştientul, prin marele simpatic şi prin nervii vazo-motorii, regulează viaţa animală a corpului. Aceasta este definitiv admis. O simplă reprezentare—recunoştea chiar Charcot—*poate să fie pricina unei boli fizice. Iar* Bernheim: *suggestia lucrează asupra organului prin intermediul funcţiei lui.*

Inconştientul lăsat în pace îşi indeplineşte orbeşte funcţiunea sa de regulator al vieţei vege-

tative și atâta tot. Conștiința are rolul de a-i da și dânsa directive; dar personaj pretențios și mai totdeauna copil rău și rău crescut, adesea ori i le dă alandala. Inconștientul, primind indicațiile conștiinței le execută cu preciziune, dar, evident, fără nici un fel de discernământ. El este ca o sferă alunecoasă, care pusă pe o tavă deasemenea alunecoasă, simte cea mai ușoară inclinație dată tăvii și odată direcțiunea luată, se rostogolește până în marginea ei. Dar cu orbească supunere își schimbă drumul, când dăm tăvei altă înclinație, fie deasemenea abia perceptibilă... Și de aceia nu pot fi oameni de acțiune acei cu spirite prea analitice.

Acei care judecă, șovăesc, doresc, speră în toate felurile posibile asupra unuia și aceluiaș lucru, dau inconștientului lor, aproape deodată — exact deodată nu se poate, o lege psihologică se opune — zeci de ordine contradictorii, pe care acesta nu le poate executa, fiindcă i se dau fără rost. Nu le poate executa, dar absolut pe toate le înregistrează în vederea imperativului unei alte legi care spune că orice imagine tinde să se realizeze. Le înregistrează și spre a lor înfăptuire îndreaptă, din umbră și fără ca noi să ne dăm seamă, toată activitatea noastră, punând în serviciul acestui țel, chiar funcțiile noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare câte un ordin, nici cel mai potrivit, nici cel mai dorit. Mica sferă pe o tavă tremurată în toate părțile, sfârșește totuși prin a atinge o margine, dar la întâmplare. Așa se explică anarhia unor vieți ce ar fi putut fi frumoase și fecunde.

*

Suggestia este o idee care se transformă în

act (Bernheim)[1] *Sau și mai bine: «Realizarea subconștientă a unei idei»* (Baudouin). *Acest autor adaugă: suggestia astfel înțeleasă, este o formă definitivă a activității psihologice și care astfel ia loc alături de formele clasice: instinct, obiceiu, voință.* Suggestia *este față de* voință, *ceiace* complexul *este față de* sentiment *și* intuiția *față de* inteligență.

Suggestia este de mai multe feluri:

Suggestia spontană, *care se produce dela sine și de obiceiu când este mai puțin dorită. O pildă: Cunosc pe cineva care poate susține în franțuzește fără greșală, orice fel de discuții; când însă ar fi în fața uneia din acele persoane ridicole, din înalta noastră societate pentru care o greșală de limba franceză declasează, atunci la fiecare frază face greșeli elementare, perzând chiar accentul limbii, pe care dealtfel îl are corect.*

Suggestia provocată, *de către cineva cu prestigiu firesc, sau ocazional; sau de către medic prin hipnotizare.*

Suggestia conștientă, *adică* Autosuggestia.

Orice suggestie se reduce la Autosuggestie.

Numai o imagine acceptată declanșează mecanismul de realizare. Acceptarea poate fi in-

---

1) „Idee“ este întrebuințat aici într'un înțeles mult mai larg decât al vorbirii curente, însemnând „imaginea“ psihologică. Iar *imagine, imaginație*, în limbaj psihic este de asemenea altceva decât în filozofie, fiindcă înseamnă tot ce este conștiință, adică tot ce imaginăm (idee, noțiune, imagina vorbirii curente) și — după cum s'a zis — tot ce se confundă cu memoria.

Este de reținut că în toate paginile ce urmează vom întrebuința cuvintele imagine și imaginație numai în acest înțeles psihologic, adică câteodată în loc de „idee“ și nici odată cu înțelesul vag de „imaginație“ ca în vorbirea curentă.

stantanee ca în suggestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau fascinare, sau prin dezagregarea centrului O de poligon *(somn hipnotic); mai poate fi conștientă, adică autosuggestia propriu zisă și de care ne ocupăm aici.*

Autosuggestia *se produce prin jocul următoarelor mai principale legi psihologice:*

1. Orice imagine tinde să se realizeze. *Cel mai mic gând nu se pierde, el lasă o urmă în* inconștient, *care va lupta, cu îndărătnicia inerției, până la moartea individului (poate și după...) ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii ce și ele tind la realizare. Și după cum nici un om nu scapă imaculat din lupta vieții, tot așa, nimic imaginat nu se realizează nealterat de lupta cu celelalte gânduri. Câteodată nu se realizează decât cu totul transformat, sau realizarea constă numai în transformarea ce a provocat în felul realizării celorlalte idei. (Teoria sublimării, a refulării, etc.)*

Dacă am înțeles bine spiritul acestei legi, atunci ea nu este exact formulată. Cuvântul «tinde», nu implică numaidecât realizare, căci ceiace numai tinde, *poate și nici să ajungă. Iar pe de altă parte, lipsește ideia de transformare. De aceia aș prefera:* Orice imagine tinde să se realizeze integral; și oricât de puțin sau măcar transformată, tot se realizează. *Ca formulă este poate prea lung, dar să fim cel puțin lămuriți că numai așa trebue înțeleasă legea.*

2. Se realizează imaginea care predomină în spirit. *Această lege este consecința celei precedente și se explică mai bine în lumina teoriei monoideismului lui* Ch. Richet.

3. Convingerea determină suggestia numai prin aceia că neutralizează suggestiile contrarii.

Suggestia prin convingere este sistemul celebrului dr. Dubois, *care tratează pe această cale neurastenia, şi cu mult succes. Din nenorocire sistemul este precar şi periculos: Când bolnavul nu poate fi* convins, *boala sa va fi considerabil agravată; şi apoi, nici nu sânt prea mulţi bolnavii cu care se poate raţiona asupra boalei lor.*

Şcoala nouă dela Nancy însă, a găsit şi perfecţionat următoarele căi pentru neutralizat sugestiile contrarii.

O imagină poate fi făcută predominantă în spirit prin:

a) Concentrarea atenţiei asupra ei. *Însă concentrare* fără sforţare, *ceiace se realizează printr'o fascinare artificial provocată: Izolare, destindere trupească, afirmare cu monotonie a ideii date, destinderea spiritului într'un fel de apatie mintală, şnurul cu noduri (vezi* Coué *pentru procedeuri şi Baudouin pentru explicaţii ştiinţifice).*

b) Emoţia care ar întovărăşi imaginea. *Dorinţa, frica, speranţa fac cu uşurinţă să predomine o imagine, când nu fac să predomine imagina nereuşitei imaginei dorite, temute sau nădăjduite.*

c) Obiceiu. *Adică prin exerciţiu repetat şi executat mereu tot mai puţin conştient.*

d) Imitaţie. *Legile lui Tarde văzute în lumina noii psihologii, capătă o suprinzătoare amploare pe care vom încerca s'o analizăm într'un studiu special.*

e) Repetare. *S'ar putea spune că repetarea singură poate să aducă predominarea ideii propuse, fiindcă, cu încetul, o face să intre în spirit pe cale oarecum mecanică şi ea îi creiază acolo celelalte condiţii necesare.*

Această lege este una din virtuţile prin care

operează formula lui Coué *(«In fiecare zi sânt tot mai bine și din toate punctele de vedere»). Prin care à operat la Roma formula lui* Caton *(«Ceterum censeo Charthaginem esse delendam»). Este recomandată în cărțile sfinte ale vechii Indii. In Japonia filozoful cunoscut în știință,* Tu-Se-Ka-Ri, *supranumit «marele preot al imaginației», a recomandat o formulă analoagă: «astăzi toate îmi merg mai bine». Prin repetire triumfă calomnia, prin repetire se consacră gloriile, prin repetire se falșifică istoria, prin repetire se mână popoarele.*

Dar a face *să predomine o imagină, înseamnă a conduce imaginația cu inteligența. A conduce adică o putere formidabilă cu o alta foarte bicisnică. Lucrul se poate totuși, după cum prin «trucuri» de* jiu-jitzu *un copil poate doborî un atlet. Descoperirea acestor trucuri și sistematizarea lor este marele merit a lui* Coué, *după cum încadrarea lor în știință va fi al psihologiei secolului acestuia.*

4. Legea rezultatului opus sforțării, *sau cum o numește Baudouin, a* efortului convertit. *Această lege este principala, geniala descoperire a lui* Coué. Este temelia couéismului și pe înțelegerea și aplicarea ei până în cele mai îndepărtate consecințe, se va reface atitudinea omului în lupta vieții, adică se va schimba aspectul lumii.

Coué *formulase astfel legea: când voința și cu imaginația sânt în conflict, imaginația învinge totdeauna, fără excepție, puterea ei fiind în proporție directă cu patratul voinții; iar când sânt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una prin alta.*

Prezentând legea cu atâta rigiditate matematică Coué *a înlesnit critica, cu toate că a avut grija să spună singur, că formula nu-i decât un*

mod de a vorbi mai plastic şi nicidecum o adevărată preciziune matematică. Totuşi rămâne în mintea cititorului impresiunea de neexactitate şi mai ales din pricina cuvântului imaginaţie, care este aproape amfibologic. Desigur nu-i vorba de conflictul dintre voinţă şi divagările spiritului, vagi închipuiri, fantezii...; ci de imaginea psihologică, de ideea izolată, de reprezentarea precisă şi dominantă ce ne-am face, în sens contrar, despre exact acelaş lucru pe care-l voim.

In clasicul exemplu cu ciclistul începător, acesta îşi imaginează *neputinţa evitării bolovanului pe care* voeşte *să-l evite. Numai astfel de conflicte, bine limitate, ca două lucruri ce se suprapun perfect, are în vedere legea lui* Coué.

Să observăm însă că «imaginaţia» în acest înţeles, s'ar putea exprima mai clar în româneşte, printr'un alt cuvânt vag, prin «credinţă». Ciclistul «crede» *că nu va putea evita bolovanul pe care* voeşte *să-l evite. Aşa fiind, aforismul pe care* Coué *l-a pus în fruntea cărţii lui, mi se pare că trebue înţeles astfel: «Nu voinţa, ci credinţa ne pune în mişcare». Ca formulă este mult mai puţin ştiinţific, dar desigur mult mai lămurit.*

Sunt incalculabile urmările legii lui Coué. *Voinţa! Nobila, a tot puternica voinţă este detronată! Nu este dar decât o jucărie în puterea imaginaţiei. Câte se vor explica deacum şi câte se vor îndrepta! Ceeace cunoaştem sub numele de* oameni de mare voinţă, *nu sunt în realitate decât oameni de mare încredere în ei. Ceeace* vor, *ei înfăptuesc nu pentrucă voesc cu străşnicie, ci* pentrucă *şi* numai dacă, *îşi imaginează în acelaş timp că* pot, *că lucrul e realizabil uşor pentru ei; şi atunci reuşesc chiar de voesc cu indolenţă, chiar de nu sunt capabili decât de*

sforțări de voință sub-mediocră. Inconștientul înfăptuește, pe căi de el cunoscute, iar cu opera lui se împăunează voința. Așa fiind, voință eroică, napoleoniană, se poate găsi și la oameni care n'au reușit mai nimic în viața lor; dar acel puțin pe care l-au înfăptuit este o minune, *dacă ținem seamă că au fost chinuiți de o imaginație difuză, de neîncredere în ei, de pesimism, de îndoială filozofică, de scepticism, etc.*

De ce imaginația înfrânge voința, Coué *nu ne explică; dar face mai mult, ne dovedește repede și peremtoriu prin «experiențele premergătoare».* Baudouin *face o luminoasă comparație cu o conductă de gaz, care ar alimenta două becuri, unul închis și altul aprins. Oricât de mult gaz se va împinge în conductă, nu se va reuși aprinderea becului închis, ci din contra, se va mări flacăra celui aprins. Tot așa, sforțările de a stăpâni «râsul nebun» nu fac decât să mărească râsul.*

«Râsul nebun» este un elocvent și ironic răspuns acelor ce n'au voit să accepte legea lui Coué. *Probabil că nici Napoleon nu și l-a putut stăpâni...*

Explorând calea deschisă de Coué, *nouă ni se pare că «rezultatul opus sforțării» este consecința slăbiciunii, grosolăniei aparatului numit* inteligență.

Este stabilit că inconștientul este mai abil decât conștiința. Chiar dacă geniul n'ar fi decât muncă conștientă acumulată, nu-i mai puțin adevărat că cuvântul decisiv răsare în spirit deodată, pe negândite, din inconștient. In domeniul fizic lucrul este evident la fiecare gest: mișcarea reflexă este mai precisă decât cea gândită.

Dar omul — în prostia lui — mândru de inteligența lui, ambiționând să-și conducă conștient

viața până în cele mai mici amănunte, ignorând puterile inconștientului și neputând să se laude cu ele, fiindcă nu-și poate atribui niciun merit pentru abilitatea lor și mai ales având o explicabilă neîncredere în ceva atât de nebulos și de insezisabil cum este inconștientul, este firesc ca vrând cu tot dinadinsul ceva de care i-ar atârna fericirea sau viața, să-și încordeze arma pe care o poate manevra mai sigur, neglijând pe aceia care, deși mai bună, îi este mai străină. Să presupunem un primitiv, care ar vedea înaintând spre el, cu gând de omor, un civilizat cu o subțirică spadă de duel în mână. Primitivul nu se va repezi, având alegerea, nici la o armă similară, nici la un pistol despre a cărui întrebuințare habar n'are, ci la un voinic ciomag noduros.

Când în noianul de imagini din inconștient, ce-și caută realizarea, două opuse ajung preponderante, va fi învinsă aceia în slujba căreia se pune inteligența (voința); fiindcă aceasta, neîncrezătoare în mijloacele inconștientului, îl va împiedica să o realizeze, fără ca dânsa să o poată realiza. Voința, luând frânele realizării imaginei din mâinele inconștientului, duce acea imagine la înfrângere sigură și la victorie ușoară imaginea opusă. Și n'ar putea fi altfel, fiindcă conștiința s'a apucat de o meserie pe care n'o cunoaște, iar inconștientul rămâne liber să-și exercite meseria lui asupra imaginei opuse liberată de concurența celeilalte.

Să lămurim teoria noastră asupra acestei legi, prin exemplul cu biciclistul începător. Acesta nu-și imaginează propriu zis că va da *peste obstacol, ci numai se* teme *că va da. Se teme și atunci nu vrea să-și părăsească soarta în mâinile unui personaj misterios: inconștientul! — care îi pretinde pentru a-l servi, să renunțe*

la «demnitatea lui de ființă conștientă». Se teme, vrea *să nu cadă, vrea cu tărie, cu eroism, se încordează și încearcă să-și ție un perfect echilibru* calculând *(risum teneatis!) cele mai fine nuanțe de mișcare necesare echilibrului.*

Sau exemplul cu acel care merge pe o scândură, dar de pe aceiași scândură cade sigur dacă ar fi ridicată la înălțimea unei biserici. (Pentru suprimarea discuției asupra ceiace este amețeala prăpastiei, ne putem inchipui că scândura este cuprinsă într'un plan de hârtie care împedică vederea adâncimii, nu însă și căderea). Să presupunem că scândura ar fi înălțată treptat. Omul nostru va trece pe ea cu pas sigur și la jumătate de metru deasupra pământului, și la un metru; dar de aici în sus siguranța va fi în proporție cu teama, căderea devenind sigură dela înălțimea dela care își va imagina că prăbușindu-se moartea este sigură. Și exact în aceiași proporție va crește voința și sforțarea intelectuală de-a nu lăsa inconștientului, nici mișcarea șoldului, nici a genunchiului nici felul de a pune talpa pe pământ, nici echilibrul pe un picior în facerea pasului, nimic, nimic...

Din toate acestea rezultă pentru noi, că legea efortului convertit *ar putea fi formulată mai bine astfel:*

Când două imagini opuse predomină spiritul, fiecare tinzând să se realizeze prin învingerea celeilalte, va fi învinsă aceia ale cărei mijloace inconștiente de realizare vor fi paralizate de mijloacele conștiente pe care voința le substitue celor dintâiu.

Inteligența dar, trebue să fie redusă la rolul de-a face să predomine în suflet ideia dorită, chiar și atunci când «ne spune inima» (!) *că ce dorim este prea greu, când adică predomină*

ideia opusă. Rol cu aparențe modeste, însă de o incomensurabilă utilitate. Inteligența s'ar putea mulțumi cu el. Adică prin trucurile inventate de Coué *și apoi printr'o cuminte atitudine mintală, inteligența să facă să predomine în suflet imagini bine alese, ca acelea de sănătate, de vindecare, de succes, de armonie, de veselie, etc., și apoi să le lase pe seama inconștientului, ea căutându-și de munca zilei. Inconștientul le va realiza, căci asta-i este menirea: să înfăptuiască imaginile predominante.*

D. V. Barnoschi.

BIBLIOGRAFIE

Apte (M.). *Les stigmatisés. Étude historique et critique sur les troubles vasomoteurs chez les mystiques.* Paris, 1903.

Babinski (Dr.). *De l'hypnotisme en thérapeutique et en médecine légale,* Paris, 1900.

Barnes (Rev. Canon. E. W.). *Sermon prononcé à la Cathédrale de St.-Paul de Londres, le 10 juin 1921.*

Baudouin (C.). *Qu'est-ce que la Suggestion? Introduction à la psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion.* Eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel-Paris, 1924.

Baudouin et Lestchinski (Dr. A.). *La Discipline intérieure, d'après les techniques morales et d'apres les psychothérapies.* Eld. Forum, Neuchâtel, 1924.

Bernheim (Dr. H.). *De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique.* Eld. Doin, Paris, 1886.

Bonjour (Dr.). *Guérisons miraculeuses modernes.* Eld. Baillière, Paris, 1913.

Braid (James). *Neurypnology.* Eld. Chnrchill, London-Edinburgh, 1843.

Brooks (C. Harry) & **Charles** (Rev. Ernest). *Christianity and Autosuggestion.* Eld. Allen & Unwin. London, 1922.

Claparède (Ed.) *Etat hypnoïde chez un singe.* , Arch. phys. et nat. XXII, Gèneve 1911).

Drevet (James). *Instinct in man, a contribution to the psychology of education.* Eld. University-Press, Cambridge, 1917.

Emerson (Raph-Waldo). *The Conduct of life.* revised edition. Eld. Routlegde, London, 1883.

Eusebius, *Praeparatio Evangelica.*

Ferenczi (S.). *Introjection und Uebertragung.* Eld. Deuticke, Leipzig, 1910.

Freud (Dr. Sigmund). *Totem et tabou.* trad. franç. Eld. Payot, Paris, 1924.

Hartmann (Eduard von). *Philosophie der Unbewussten.* Berlin, 1876.

James (William). *What is an emotion?* en: „Mind". London, april 1884.

Liébeault *Le sommeil et les états analogues au point de vue de l'action du moral sur le physique 1860.*

Myers (F. W. H.) *Human personality and its survival from bodily death.* Eld. Longmans, Green & Co. London, 1923.

Pillsbury (W. B.) *The fundamentals of psychology,* 2me Eld.. Eld. Macmillan, New-York, 1922.

Richet (Dr. Charles). *Traité de métaphsychique.* Eld. Alcan, Paris 1922.

Rivers (W. H. R.). *Psychology and polittcs, and other essays.* Eld. Kegan-Paul, London 1923.

Thorndike (Edrs-Lee). *Educational psychology, briefer course.* New-York, 1915.

Spinoza. *Tractatus de intellectus emendatione,* 1677, trad. anglaise par Hale White. Eld. Duckworth, London, 1899.

Vittoz (Dr Roger). *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral,* 2me eld. Eld, Bailliere, Paris, 1913.

PREFAȚĂ LA A DOUA EDIȚIE.

Vânzarea câtorva mii de exemplare în câteva luni dovedește că și la noi materialismul nu mai satisface nici judecata, nici aspirațiile omului.

Credința că sufletul este altăceva decât materia, sau cel puțin că în noi mai este ceva care nu cade sub nici una din legile cunoscute ale materiei, este o credință ce pune tot mai mult stăpânire pe judecata noastră și determină tot mai mult filosofia vieții noastre.

Și apoi, omul învață să lege din ce în ce mai bine fenomenele și ideile ce se prezintă disparat, adecă devine tot mai inteligent

Pe dealtă parte, pricepem tot mai adânc lucruri pe cari le credeam în totul și definitiv știute. Adecă revizuim limita ideilor admise.

Așa fiind, broșura aceasta nu se putea să nu aibă succes, câtă vreme sunt mulți, tot mai mulți acei cari își pun întrebări ca acestea: De ce munca făcută cu plăcere este mai puțin obositoare, decât aceeaș lucrare făcută cu desgust? Este oare în om o putere ce dă variabilitate rezistenței materiei?

Și desigur, nu este nimeni care să fi citit bro-

şura şi să nu fi găsit în ea un caz de suferinţă fizică sau morală asemănător vreunei exsperienţe personale, şi să nu fi întrezărit şi pentru el, posibiltatea ameliorării prin încredere şi optimism.

Iar acel care măcar în glumă a spus seara şi dimineaţa formula autosuggestiei generale, a trebuit să constate cel puţin folosul de a se fi culcat şi de a se fi sculat glumind, şi cu gând optimist, în locul obsesiunei vreunei griji cu care adormea şi se trezea zilnic.

De aici, pe nesimţite, naşte o mângâetoare speranţă în puterea de înviorare a gândului bun şi totodată oarecare încredere în metoaa alcătuită şi propovăduită de Coué.

Acest pas făcut, succesul «metodei» este asigurat, deoarece scepticismul odată zdruncinat se împrăştie ca fumul.

Dar couéismul a obţinut o preţioasă consacrare şi în ştiinţa oficială românească. Numele Coué *şi formula sa de autosuggestie generală, împodobesc pereţii sălilor* Spitalului Central de boale nervoase din Bucureşti. *Iar Directorul acestei admirabile instituţii, savantul profesor dr. Obreja m'a autorizat să scriu aici, că socoteşte de o mare valoare terapeutică utilizarea formulei Coué, deoarece se întemeiază pe doctrina ilustrului Bernheim, pe care eminentul psihiatru o aprobă în totul. Suggestia, spune cu modestie marele nostru clinician, ne ajută mult în vindecarea bolnavilor şi adeseaori ea singură îi vindecă.*

D. V. B.

STĂPÂNIREA DE SINE
PRIN
AUTOSUGGESTIE CONŞTIENTĂ

Doamnelor şi Domnilor,

Suggestia sau mai bine zis autosuggestia este un subiect cu totul nou şi în acelaşi timp vechi de când lumea.

Nou, fiindcă n'a fost încă bine studiat şi deci este puţin cunoscut; dar este vechiu, fiindcă a apărut pe pământ odată cu omul. Intr'adevăr, *autosuggestia* este un instrument cu care ne naştem, un instrument, sau mai bine zis o putere nemaipomenită, incalculabilă, şi care produce, după împrejurări, cele mai bune sau cele mai rele efecte.

Cunoaşterea acestei puteri este folositoare fiecăruia, dar ea este îndeosebi necesară medicilor, magistraţilor, avocaţilor şi educatorilor tinereţei.

Când ştim să o practicăm în chip *conştient*, mai întâi evităm de-a provoca altora autosuggestii rele ale căror urmări pot fi dezastroase şi apoi, provocăm în chip conştient altele bune, cari aduc bolnavilor sănătatea fizică, şi pe cea morală nevrozaţilor, rătăciţilor, victimelor inconştiente ale

unor rele suggestii mai vechi şi în acelaş timp împingem pe calea cea bună suflete cari aveau tendinţe să apuce pe cea rea.

Fiinţa conştientă şi fiinţa inconştientă.

Ca să înţelegem bine fenomenele de suggestie, sau mai bine zis de autosuggestie, trebue să ştim că în *noi* sunt doi *indivizi* cu totul deosebiţi unul de altul. Amândoi sunt inteligenţi; dar unul este conştient şi celalt inconştient. Existenţa celui de al doilea, de obiceiu nu se observă, ceiace este firesc. Şi cu toate acestea, existenţa lui este uşor de constatat dacă ne dăm puţină osteneală să examinăm unele fenomene şi să gândim bine câteva clipe. Iată un exemplu:

Toată lumea cunoaşte somnambulismul, toţi ştim că somnambulul se scoală noaptea, fără să se trezească, că iesă din odae, îmbrăcat sau nu, scoboară pe scări, etc., şi câteodată îndeplineşte o muncă a sa obişnuită, sau ceva cu totul neobişnuit şi anevoios, iar apoi se întoarce, se culcă şi a doua zi se minunează găsindu-şi terminat un lucru început în ajun, sau când i se spune că a făcut cutare ispravă.

Cărei alte puteri s'a supus trupul lui, dacă nu unii puteri inconştiente, fiinţei sale inconştiente?

Să ne mai gândim şi la cazul — din nenorocire prea răspândit — al alcoolicului atins de *delirium tremens*. Parcă apucat de nebunie pune mâna pe o armă, cuţit, ciocan, săcure, şi loveşte, dă cu furie în acei cari au nenorocul să se găsească în apropierea lui. După ce i-a trecut accesul, nenorocitul îşi recapătă simţurile şi se uită cu groază la măcelul pe care nu-şi dă seamă că el l'a făptuit. Şi aici, nu-i tot inconştientul care a condus?

Comparând fiinţa conştientă cu acea incon-

ştientă, constatăm că, în timp ce conştientul este înzestrat cu o memorie adeseaori foarte nesigură, inconştientul, din potrivă, este înzestrat cu o memorie minunată, impecabilă, cari înregistrează, fără ştirea noastră, şi cele mai mici emoţii, şi cele mai neînsemnate fapte din viaţa noastră. Pe deasupra este încrezător şi primeşte fără să judece, tot ce i se spune. Şi cum el este acela care prezidează funcţionarea tuturor organelor noastre prin mijlocirea creerului, se produce acest fapt, care poate păreà paradoxal, că dacă acest inconştient crede, că cutare sau cutare organ merge bine sau rău, sau că simţim o impresie sau alta, atunci, într'adevăr, acel organ va funcţiona bine sau rău şi vom simţi în realitate acea impresie pe care inconştientul o credea reală.

Inconştientul nu numai prezidează funcţiunile organismului, dar prezidează chiar la îndeplinirea tuturor acţiunilor noastre, oricare ar fi.

Acest inconştient noi îl numim imaginaţie şi el, împotriva vechei teorii admise, totdeauna el ne pune în mişcare, chiar şi *mai ales împotriva voinţei,* când între aceste două puteri este antagonism.

Voinţă şi imaginaţie.

Dacă deschidem un dicţionar şi căutăm înţelesul cuvântului voinţă, vom găsi această definiţie: Facultatea de a se decide în chip liber la un act. Primim această definiţie ca adevărată, ca nediscutabilă. Ori, nimic nu-i mai greşit, căci această voinţă, pe care o invocăm cu atâta mândrie, *cedează* totdeauna pasul imaginaţiei. Este o regulă *absolută*, care nu sufere nici o *excepţie.*

Profanare! Paradox! — se va striga. Nici decum! Adevăr!... cel mai curat adevăr!

Şi ca să ne convingem, să privim împrejurul nostru şi să căutăm a înţelege ceiace vedem. Ne vom da seamă atunci că nu-i vorba de o teorie în vânt, scornită de un creer bolnav, ci expresiunea celei mai simple şi limpezi realităţi.

Să aşezăm pe pământ o scândură de zece metri de lungă şi de 25 cm. de lată. Este neîndoelnic că oricine ar fi în stare să meargă pe ea dintr'un capăt până la celalt fără să pună piciorul alături. Să schimbăm condiţiile experienţei, aşezând această traversă la înălţimea turnurilor unei catedrale şi nu mai este nimeni în stare să înainteze măcar un metru pe acest îngust drum. Acel care ar încerca, ar începe să tremure după doi paşi, *cu toate sforţările de voinţă ce-ar face*, şi ar cădea cu siguranţă [1]).

Dece nu cazi când scândura este pe pământ şi dece cazi când este sus? Numai pentrucă, în primul caz, îţi *închipui* că-i uşor să mergi până la capătul scândurei, iar într'al doilea, îţi închipui că *nu vei putea*.

Să observăm că ori cât *ai voi* să înaintezi, dacă-ţi *închipui* că n'ai să *poţi*, într'adevăr îţi va fi cu totul imposibil.

Dacă tinichigii, tâmplarii, pot face asemenea lucruri, este pentrucă îşi închipue că pot, cred că pot.

Ameţeala n'are altă pricină decât imaginea ce ne facem că vom cădea; această imagine se transformă imediat în act, *cu toată sforţarea noastră de voinţă* şi încă, cu atât mai repede, cu cât această sforţare este mai mare.

Să ne gândim la o persoană care sufere de

---

1) Experienţa poate fi şi mai elocventă, dacă deoparte şi de alta a scândurei s'ar întinde ceva opac şi fragil, hârtie de pildă, pentru ca vederea abisului, să nu complice situaţia cu problema ameţelei, pentru acei care o esplică altfel decât Coué. (Nota traducătorului).

insomnie; dacă nu face sforţări ca să doarmă, va sta liniştită în pat; dacă însă *vrea* să doarmă, cu cât sforţările îi vor fi mai mari, cu atât va fi mai agitată.

Cine nu ştie că cu cât te sileşti mai mult să-ţi aminteşti un nume, cu atât îţi fuge mai mult din minte, şi că îndată ce îţi zici cu încredere «lasă, o să-mi revină», într'adevăr îţi revine, fără nici o sforţare?

Acei care merg cu bicicleta, să se gândească la primele lor încercări: Un drum latg înaintea lor şi ei încordaţi pe bicicletă stăpâniţi de teama căderei. Deodată, în depărtare un obstacol, fie şi numai un petroi. Toate sforţările de a-l evita sunt zadarnice, cu toate că şi la dreapta şi la stânga este destul spaţiu.

Cui nu i s'a întâmplat să fie apucat de un râs nebun, adică de acel râs care izbucneşte cu atât mai violent cu cât este mai mare sforţarea de a-l stăpâni.

Care era starea spiritului în faţa tuturor acestor împrejurări? *Vrau* să nu cad, dar *nu mă pot* menţine; *vrau* să dorm, *nu pot; vrau* să găsesc numele cutare, dar *nu pot; vrau* să evit obstacolul, dar *nu pot; vrau* să-mi stăpânesc râsul, dar *nu pot*.

După cum vedem bine, în toate aceste conflicte, *imaginaţia* este totdeauna mai tare decât *voinţa,* fără excepţie.

Şi în aceiaşi ordine de idei: Când şeful se repede înainte, trupa îl urmează, iar când cineva strigă «scăpe cine poate», panica este aproape sigură. Dece? Pentru că în primul caz soldaţii îşi *închipuie* că trebue să meargă înainte, iar în al doilea, îşi închipuie că sunt învinşi şi că numai fuga îi mai poate scăpa de moarte.

Panurge cunoaşte contagiunea prin exemplu

adică efectele imaginaţiei, când, pentru a se răsbuna împotriva negustorului îi cumpără cel mai mare berbec şi îl aruncă în mare; ştia sigur că toată turma se va duce după el, după cum s'a şi întâmplat.

Aşi putea cita mii de exemple, dacă n'ar fi de prisos. Totuşi, mai trebue amintit un fapt, care arată, elocvent, colosala putere a imaginaţiei, sau cu alte cuvinte, a inconştientului când luptă împotriva voinţei. Sunt beţivi cari ar vrea mult să nu mai bea, dar nu se pot stăpâni, cu toate că băutura îi desgustă, cu toate că ştiu răul ce-şi fac şi cu toate că fac mari sforţări de voinţă. Tot aşa, sunt criminali *fără voe*, cari întrebaţi de ce au comis crima, răspund: «Nu m'am putut stăpâni, era ceva mai tare decât mine».

Şi beţivul şi criminalul spun adevărul: sunt siliţi să facă ceia ce fac, dar numai pentru că-şi imaginează că nu se pot împedica.

Aşa dar, noi cari suntem atât de mândri de voinţa noastră, cari credem că facem în libertate tot ce facem, nu suntem, în realitate, decât nişte paiaţe de a căror sfoară trage imaginaţia. Şi nu încetăm de a fi paiaţele imaginaţiei decât când am învăţat să o conducem noi pe ea.

Suggestie şi autosuggestie.

După cele spuse până aici, putem asemăna imaginaţia cu un torent, ce cară cu el pe nenorocitul care a căzut într'însul, cu toată voinţa lui de-a ajunge la mal. Se pare că, acest şuvoi nu poate fi stăpânit, totuşi, dacă ştii ce să-i faci, îl poţi întoarce din calea lui, îl poţi duce la uzină şi acolo îi transformi puterile în mişcare ordonată, în căldură, în electricitate.

Cu o altă comparaţie, putem asemui imaginaţia (nebuna căminului, cum a mai fost numită) cu un cal sălbatec, care n'are frâu. Ce poate face călăreţul, decât să se lase dus unde vrea calul? Şi, adeseori, cursa se sfârşeşte drept într'o râpă. Indată ce călăreţul a pus frâu acestui cal, rolurile sunt schimbate.

Acum, că ne dăm seamă de puterea enormă a fiinţei inconştiente, o să arătăm că această fiinţă ce se socoteşte că nu poate fi stăpânită, poate fi, din potrivă, înfrânată tot aşa de uşor ca un cal sălbatic sau un şuvoi de munte.

Dar, înainte de a păşi mai departe, trebue să definim cu grijă două cuvinte ce se întrebuinţează mereu fără să fie totdeauna bine înţelese. Acestea sunt *suggestie* şi *autosuggestie.*

Ce este suggestia? Ar putea fi definită «acţiunea de-a impune o idee creerului unei alte persoane». Astfel de acţiune există oare într'adevăr? Strict vorbind, nu. Suggestia nu există prin ea înseşi; ea nu există şi nu poate fi posibilă, decât cu condiţia *sine qua non* de a se transforma în *autosuggestie*. Şi atunci vom defini acest cuvânt: «implântarea unei idei în sine însuşi prin sine însuşi». Poţi suggera orice cuiva; dacă inconştientul acestuia n'a primit suggestia, dacă n'a digerat-o ca s'o transforme în autosuggestie, nu va produce nici un efect.

Mi s'a întâmplat să suggerez câteceva destul de banal unor *subiecte* foarte ascultătoare de obiceiu şi suggestia mea să nu reuşească. Explicaţia este că inconştientul acelor persoane a refuzat să primească ideia mea, că adică n'a transformat-o în *autosuggestie*.

Intrebuințarea autosuggestiei.

Spuneam că putem stăpâni și conduce imaginația cum stăpânim un torent sau un cal sălbatic. Este de ajuns pentru aceasta mai întâi să știm că lucru-i posibil (ceiace mai toată lumea nu știe) și apoi, să cunoaștem calea de realizare. Acest mijloc este foarte simplu; este acela pe care, fără să voim, fără să știm, într'un chip cu totul inconștient, îl întrebuințăm zilnic de când suntem pe lume, dar pe care, din nenorocire pentru noi, il întrebuințăm adeseori rău și în paguba noastră. Acest mijloc este *autosuggestia.*

Deobiceiu, ne autosuggestionăm în chip inconștient, și ar ajunge să ne autosuggestionăm conștient, în modul următor: mai întâi să cântărim bine cu judecata noastră ceia ce trebue să ne fie obiect de autosuggestie, etc., și după cum mintea răspunde da sau nu, să ne repetăm de mai multe ori, fără să gândim la altăceva: «Cutare lucru se întâmplă, sau trece, cutare va fi sau nu va fi, etc., etc.» și dacă inconștientul primește această suggestie, dacă se autosuggestionează, vedem lucrul realizându-se punct cu punct.

Astfel înțeleasă, autosuggestia nu-i altăceva de cât ipnotismul așa cum il înțeleg și pe care-l definesc prin aceste simple cuvinte: *Influența imaginației asupra ființei morale și fizice a omului.*

Ori, această influență nu poate fi negată si fără să revenim la exemplele precedente voi cità altele câteva:

Dacă te convingi singur că poți face un lucru oarecare, numai să fie *posibil,* ai să-l faci, oricât de greu ar fi. Dacă din potrivă, îți *imaginezi* că n'ai să-l poți face, fie chiar cel mai ușor lucru din lume, îți va fi imposibil să-l faci și mușuroaile devin pentru tine munți de netrecut.

Acesta este cazul neurastenicilor, cari crezându-se incapabili de cea mai mică sforţare, se găsesc adeseaori în neputinţă să facă măcar câţiva paşi fără să simtă o foarte mare osteneală. Şi aceşti neurastenici, când fac sforţări ca să iasă din tristeţa lor, se înfundă din ce în ce mai mult, întocmai ca nenorocitul, care s'a înglodat într'o mocirlă şi care se scufundă cu atât mai repede, cu cât sforţările de a se salva îi sunt mai mari.

Tot aşa, ajunge să ne gândim că o durere se duce, pentru a simţi intr'adevăr cum dispare încetul cu încetul, şi dimpotrivă, este destul să ne gândim că ne doare, pentru a simţi imediat cum vine durerea.

Cunosc persoane care ştiu d'inainte că vor avea migrenă în cutare zi, în cutare împrejurări, şi, într'adevăr, în ziua anunţată, în împrejurările prevăzute, simt migrena. Singure şi-au căşunat răul, după cum alte persoane se vindecă prin *autosuggestie conştientă.*

Ştiu că, deobiceiu, treci drept nebun când îndrăzneşti să formulezi idei cu care lumea nu-i deprinsă. Ei bine! cu primejdia de-a trece drept nebun, voi spune că, dacă multe persoane sunt bolnave moral şi fizic, este pentru că-şi *închipue* că sunt bolnave; dacă unii sunt paralitici fără să aibă vreo leziune, este pentru că îşi *imaginează* că sunt paralizaţi, şi printre astfel de persoane se produc vindecările miraculoase.

Dacă unii sunt fericiţi şi alţii nenorociţi, este pentru că îşi imaginează că sunt fericiţi sau nenorociţi, căci două persoane puse în aceleaşi condiţiuni, ar putea fi, una perfect fericită şi cealaltă de tot nenorocită.

Neurastenia, cleptomania, fobiile, gângăveala, unele paralizii, etc., nu sunt de cât rezultatul acţiunii *inconştientului* asupra fiinţei fizice.

Dar dacă inconştientul nostru este izvorul multora din suferinţele noastre, el poate însă să ne şi vindece. El poate, nu numai să dreagă răul ce-a făcut, dar chiar să vindece boli reale, atât este de mare acţiunea lui asupra organismului.

Izolează-te într'o odae, aşează-te într'un fotoliu, închide ochii ca să înlături distracţia şi gândeşte-te câteva minute în chip cu totul exclusiv, că «cutare lucru este pe cale să treacă», sau «cutare lucru vine...».

Dacă ţi-ai făcut autosuggestia cu tot dinadinsul, adică dacă inconştientul şi-a însuşit ideia ce i-ai oferit, vei fi minunat să vezi că ceeace ai gândit se înfăptueşte. Este de reţinut în special, că ideia autosuggestionată are particularitatea de a rămâne în noi fără ştirea noastră şi că noi nici nu putem şti că este şi lucrează în noi decât prin efectele ce produce. Dar mai ales, şi această recomandaţie este esenţială, **voinţa nu trebue să se amestece deloc în practicarea autosuggestiei;** căci dacă nu-i de acord cu imaginaţia, dacă gândim: «voesc să se întâmple cutare lucru», şi dacă imaginaţia zice: «Vrei, dar nu va fi», nu numai că nu obţii ceeace ai voit, dar chiar ajungi tocmai la contrariul lucrului voit.

Observaţia aceasta este capitală şi ea explică pentru ce rezultatele sunt aşa de puţin satisfăcătoare când, în tratamentul suferinţelor morale, se încearcă prin *reeducaţia voinţei.* Trebue urmărită, dimpotrivă, *educaţia imaginaţiei*, şi datorită acestei nuanţe, metoda mea adeseaori a reuşit acolo unde alţii — şi din cei mai importanţi — au dat greş.

Numeroasele experienţe ce fac zilnic, de vreo douăzeci de ani, şi pe cari le-am urmărit cu scrupuloasă grijă, m'au dus la concluziile următoare, pe cari le-am rezumat sub formă de legi:

1. Când voința este în luptă cu imaginația, totdeauna imaginația învinge, *fără nicio excepție.*

2. In conflictul dintre voință și imaginație, puterea imaginației este în proporție directă cu patratul voinței.

3. Când voința și imaginația sunt de acord, ele nu se adună, ci se înmulțesc între ele.

4. Imaginația poate fi condusă.

(Expresiunile «în proporție directă cu patratul voinței» și «se înmulțesc» nu sunt strict exacte; sunt întrebuințate numai pentru lămurirea ideei).

După cele spuse, s'ar părea că nimeni n'ar mai trebui să fie vreodată bolnav. Așa este! Orice boală, **aproape fără excepție,** *poate fi învinsă prin autosuggestie,* oricât de îndrăsneață și de necrezut ar putea părea afirmația mea; nu spun este totdeauna învinsă, dar că *ar putea fi învinsă,* ceiace nu-i tot una.

Dar ca să aduci oamenii la practicarea *autosuggestiei conștiente,* trebue să-i înveți cum să facă, tot așa după cum îi înveți să citească sau să scrie, etc.

Autosuggestia este, după cum am spus mai sus, un instrument pe care-l avem în noi dela naștere și cu care ne jucăm în chip inconștient toată viața, ca un copil cu jucăria lui. Dar este un instrument periculos, te poate răni, chiar omorî, dacă umbli imprudent cu el. Și din potrivă, te salvează, când știi să-l întrebuințezi în chip *conștient.* Se poate spune despre el, ceeace Esop spunea despre limbă: «Este cel mai bun și în acelaș timp cel mai rău lucru din lume».

Iată acum ce trebue făcut ca toată lumea să profite de acțiunea binefăcătoare a *autosuggestiei,* aplicată în mod conștient.

Spunând «toată lumea» exagerez puțin, căci

sunt două categorii de persoane la care este greu de provocat *autosuggestia conștientă:*

1. Inapoiații, cari nu sunt în stare să înțeleagă ce le spui și
2. Acei cari nu voesc să înțeleagă.

Cum se învață autosuggestia.

Principiul metodei se rezumă în aceste câteva cuvinte:

Nu putem gândi decât la un singur lucru deodată; adică, două idei se pot juxtapune în spiritul nostru, dar nu se pot suprapune.

Orice idee când ne ocupă singură spiritul, devine adevăr pentru noi și are tendință sa se transforme în act.

Deci, dacă reușești să faci pe un bolnav să gândească, despre suferința lui, că dispare, ea va dispărea; dacă ajungi să faci pe un cleptoman să gândească cum că nu va mai fura, el nu va mai fura, etc.

Această educație care vă pare poate o imposibilitate, este, cu toate acestea, lucrul cel mai simplu din lume. O serie de mici experiențe ne învață abecedarul gândirei conștiente. Dacă urmăm aceste experiențe punct cu punct, putem fi cu totul încredințați că vom obține un bun rezultat.

Cea d'întâi experiență. Cerem subiectului de experiență să se țină țapăn ca un drug de fier, picioarele unite dela șolduri până la călcâe, dar cu glezna moale ca și cum ar fi niște balamali. Poziția aceasta bine luată, spunem subiectului să-și închipue că este o scândură fixată într'o balama la bază și care stă în echilibru; să-i atragem atenția că dacă atingem puțin scândura, ea se va prăbuși, fără cea mai mică rezistență, în direcția împinsă; apoi să-l prevenim că va fi tras înapoi

de umeri şi să-i spunem să se lase să cadă fără grijă, căci va fi prins în braţe; dar că trebue să nu-şi desprindă picioarele de pe pământ, căderea urmând să se facă din gleznele-balamale. Atunci îl tragem puţin de umeri înapoi, şi dacă experienţa nu reuşeşte, să o reîncepem până când va reuşi cât se va putea mai bine.

A doua experienţă. Mai întâi, trebue explicat subiectului, că pentru a vedea acţiunea imaginaţiei, când, mai pe urmă, va fi rugat să gândească «cad, cad pe spate...», nu va trebui să aibă în minte decât această idee, că nu trebue să facă nici un raţionament, că nu trebue să se întrebe dacă va cădea sau nu, sau dacă se va lovi, etc., etc., deasemenea că nu trebue să cadă numai ca să facă plăcere operatorului, dar nici să reziste atracţiei de cădere dacă o va simţi.

Acestea bine explicate, operatorul roagă subiectul să ridice capul foarte tare, şi să închidă ochii; îi pune apoi pumnul drept în ceafă, şi mâna stângă pe frunte şi îi zice: «Gândeşte: cad pe spate, cad pe spate, etc., etc.,», şi adaugă cu hotărâre în voce: «intr'adevăr cazi, cu siguranţă cazi». In acelaş timp, operatorul alunecă mâna stângă de pe frunte spre stânga subiectului pe deasupra urechei şi îşi retrage încet de tot, dar în chip continuu pumnul din ceafă.

Se simte imediat cum subiectul face o mişcare înapoi, pe care o va stăpâni, sau va cădea pe spate. In primul caz să i se spună că a rezistat, că n'a gândit că va cădea, că i-a fost teamă că se va lovi. Experienţa trebue reîncepută pe un ton de comandă, ca pentru a sili subiectul să asculte, şi repetată până la o reuşită, măcar în parte complectă.

Operatorul să aibă grijă să se aşeze cam în spatele subiectului, cu un picior bine înapoi ca

să nu fie trântit de acesta în eventuala lui cădere.

A treia experienţă. Subiectul stă în faţa operatorului, corpul ţapăn, gleznele moi, picioarele unite şi paralele. Operatorul îi pune mânile pe tâmple, fără să apese, îl priveşte fără să clipească, fix, la rădăcina nasului şi îi spune să gândească «voi cădea, cad, cad înainte» şi îi repetă scandând silabele: «Ai-să-cazi--inainte, ai-să-cazi-inainte! etc.».

A patra experienţă. Subiectul este rugat să-şi împreune mânele şi să-şi strângă degetele cât se poate de tare, adică până când începe să tremure. Operatorul îl priveşte fix ca şi în experienţa precedentă şi îi coprinde mânele încleştate în mânele lui, apăsând uşor ca pentru a i le strânge şi mai tare. In acelaş timp îi spune să gândească că nu şi poate descleşta degetele, şi că el, operatorul, va murmura până la trei, iar când va zice «trei» să încerce să-şi descleşteze degetele, gândind însă mereu că nu poate, şi va constata că într'adevăr aceasta-i este cu totul imposibil. După aceste explicaţii, operatorul numără «una, două, trei», foarte rar, şi adaugă îndată, apăsând silabele: «Nu poţi — nu poţi, etc.». Dacă subiectul ştie să gândească bine şi exclusiv că nu poate, nu numai că nu-şi va putea descleşta mânele, dar chiar i se vor strânge şi mai tare, cu cât îi va fi mai mare sforţarea de-a le descleşta. Adică obţine tocmai rezultatul opus aceluia pe care îl voia. După câteva secunde, operatorul zice: «acum gândeşte: «pot», şi mânele se vor desface.

Dacă prima încercare n'a reuşit, să nu credem că operatorul este de vină; vinovatul e numai subiectul. N'a gândit cum trebue «nu pot». Să

i se spună aceasta cu tărie şi să se reînceapă experienţa.

Trebue întrebuinţat întotdeauna un ton de comandă care nu îngădue neascultare. Nu este necesară o voce ridicată, ba chiar este mai bine să se facă poruncile cu voacea obişnuită, dar apăsând fiecare cuvânt cu un ton aspru şi hotărât.

Când a reuşit această experienţă, toate celelalte reuşesc, cu condiţia ca să fie riguros păzite toate instrucţiile de mai sus.

Unii sunt atât de simţitori pentru asemenea experienţe, încât nici nu mai este nevoe să li se spună ce trebue să gândească, fiindcă ascultă de simpla comandă când este hotărât făcută. Este destul să li se spună, de pildă, «închide ochii şi n'ai să-i mai poţi deschide», sau «n'ai să poţi ridica acest creion, ori cât te-ai căzni», pentru ca într'adevăr să rămână cu ei închişi, sau să nu poată ridica creionul până la o nouă comandă, ca în hipnotism.

In toate aceste experienţe — nu este de loc de prisos să mai repet — nu este vorba de o suggestie ci de autosuggestia provocată de suggestia operatorului.

Notă. — **Instrucţiunile de mai sus, nu sunt decât pentru profesor. Nimeni să nu le încerce singur fiindcă nu se poate pune fără ajutor priceput în condiţiile necesare.**

Cum se face suggestia curativă.

Când cineva a trecut prin experientele enumerate, *care totuşi nu sunt indispensabile*, şi le-a înţeles, este copt pentru suggestia curativă.

Oricare ar fi boala, fisică sau morală, trebue procedat întotdeauna la fel, pronunţând mereu

aceleaşi vorbe, bine înţeles schimbate puţin, după caz.

Aşa trebue vorbit subiectului: «Stăi jos şi închide ochii. Nu vreau să încerc să te adorm; ar fi de prisos. Trebue să închizi ochii însă, pentru ca atenţia să nu-ţi fie atrasă de lucrurile înconjurătoare. Spuneţi acum, că toate cuvintele ce eu voi pronunţa, se vor fixa în creerul d-tale, se vor imprima, se vor grava, se vor încrusta, şi că fără să vrai, fără să ştii, într'un chip cu totul inconştient din partea d-tale, organismul d-tale ca şi d-ta însuţi veţi asculta orbeşte. Iţi spun mai întâi, că în fiecare zi, dimineaţa, la amează şi seara, la ora mesei, îţi va fi foame, adică, vei simţi acea plăcută senzaţie, care face să ne gândim: O, cu ce poftă aşi mânca! Şi ai să mănânci, într'adevăr, cu plăcere, cu mare plăcere, dar nu prea mult. Insă vei avea grijă să mesteci mult şi bine. Astfel vei digera bine şi nu vei simţi nici în stomah, nici în maţe, nici o greutate, nici o turburare, nici o durere de nici un fel. Asimilarea se va face bine, şi organismul d-tale va profita de toate alimentele înghiţite, ca să le transforme în sânge, în muşchi, în putere, în energie, în vitalitate».

«Pentru că ai digerat bine, funcţiunea de curăţire se va îndeplini normal, şi, în fiecare dimineaţă, când te scoli, vei simţi nevoia evacuării şi fără să întrebuinţezi vreodată vre-un medicament, sau vre-un ajutor mecanic, vei obţine un rezultat normal şi satisfăcător».

«Apoi, în fiecare noapte, din clipa în care ai dori să adormi, şi până în aceia când vei dori să te trezeşti a doua zi, vei dormi adânc, liniştit, fără visuri obositoare şi urâte. Iar când te vei scula dimineaţa te vei simţi sănătos şi vei fi vesel şi bine dispus».

«Pedealtă parte, dacă se întâmplă vreodată să fii trist, întunecat, să te plictiseşti, de astăzi înainte n'are să mai fie aşa şi în loc să fii trist, întunecat, plictisit, ai să fii vesel chiar fără motiv, întocmai cum înainte ţi se întâmpla să fii trist fără motiv: ba mai mult încă, n'ai să te mai plictiseşti şi n'ai să mai fii amărât, chiar dacă ai aveà cuvinte adevărate şi puternice pentru aceasta».

«Şi deasemenea, dacă ţi se întâmplă câteodată să fii nerăbdător sau să te înfurii, de-acum n'are să ţi se mai întâmple; din potrivă, vei fi totdeauna răbdător, totdeauna stăpân pe tine, şi lucrurile cari te plictiseau, te sâcâiau, te supărau, de acum înainte te vor lăsa cu totul nepăsător, liniştit, foarte liniştit».

«Dacă câteodată eşti apucat, prins, urmărit de idei rele, nesănătoase, de temeri, de spaimă, de fobii, de tentaţii, de ciudă şi duşmănie, înţeleg ca începând de astăzi, toate acestea să se îndepărteze încetul cu încetul de imaginaţia d-tale şi să se piardă, să se topească, parcă, într'un nour tot mai departe cu care se vor duce cu totul. După cum se împrăştie un vis când te trezeşti, tot aşa te vor părăsi toate acele închipuiri nesănătoase».

«Mai adaog, că toate organele d-tale funcţionează bine; inima bate normal, circulaţia sângelui se face cum trebue: plămânii funcţionează bine; stomahul, intestinul, ficatul, fierea, rinichii şi toate celelalte organe îşi îndeplinesc în chip normal slujba lor. Dacă totuşi unul dintre ele funcţionează prost în momentul de faţă, această anomalie dispare în fiecare zi câte puţin, aşa fel că în scurt timp va disparea cu totul şi acest organ îşi va reluà normala funcţionare».

«Mai mult, dacă este în vreunul din ele vre-o leziune, ea se va cicatriza din zi în zi tot mai

bine şi repede se va vindeca. (Trebue să lămuresc că nici nu-i nevoe să ştim care-i organul bolnav pentru a-l vindeca. Sub influenţa autosuggestiei «din toate punctele de vedere şi în fiecare zi sunt din ce în ce mai bine», inconştientul îşi exercită acţiunea lui asupra acelui organ pe care singur îl descoperă).

«Adaug încă, ceia ce este de o covârşitoare importanţă, că dacă până acuma aveai faţă de d-ta însu-ţi vre-o neîncredere oarecare, te asigur, această neîncredere dispare puţin câte puţin, ca să facă loc încrederei în d-ta. Această încredere este un lucru absolut necesar oricărei fiinţe umane. Fără încredere în sine, n'ajungi nici odată la nimic; cu încredere în sine, se poate atinge orice scop (bine înţeles d'intre cele rezonabile). Vei începe deci să ai încredere în d-ta şi încrederea îţi va da siguranţa că eşti în stare să faci nu numai bine, dar chiar foarte bine, toate cele ce ai dori să faci, cu condiţiune să fie dorinţi rezonabile, precum şi toate lucrurile cari sunt de datoria d-tale să le faci».

«Deci, când doreşti să faci ceva, bine înţeles, lucru serios şi cuminte, când ai avea de făcut ceva din domeniul datoriilor d-tale, să te gândeşti că este lucru *uşor*. Cuvintele: *greu, cu neputinţă, nu pot, este peste puterile mele, nu mă pot împedica să....* să dispară din limbajul d-tale, din dicţionarul d-tale, să nu le mai socoteşti vorbe româneşti. Considerând acel lucru ca uşor, el devine uşor pentru d-ta, în timp ce altora s'ar părea greu: şi acel lucru îl faci repede, îl faci bine, şi îl faci fără osteneală pentru că îl faci fără sforţare. Dacă însă l'ai fi socotit ca imposibil, ţi-ar fi devenit chiar imposibil şi numai pentru că l'ai fi considerat astfel».

Acestor suggestii generale, cari multora vor

părea poate prea lungi şi chiar *copilăreşti*, dar cari totuşi sunt *necesare*, trebuesc adăugate acelea cari se aplică stărei speciale fiecărui bolnav, când această stare este cu preciziune cunoscută.

Toate aceste suggestii trebuesc făcute pe un ton monoton şi legănat (apăsând totuşi cuvintele esenţiale), ton care provoacă dacă nu somn, cel puţin o toropeală lipsită de gânduri.

Când şirul suggestiilor este terminat, ne adresăm subiectului cu aceste cuvinte: «In general, înţeleg, că, din toate punctele de vedere, atât fizic cât şi moral, să te bucuri de o sănătate totală, de o sănătate cel puţin mai bună decât acea care ai avut-o până azi. Acum am să număr până la trei şi când voi zice «trei» vei deschide ochii şi vei ieşi din starea în care eşti şi vei ieşi liniştit; dar fără să rămâi amorţit sau toropit, nici decum obosit şi din potrivă, viguros, tare, vioi, dispus, plin de viaţă; deasemenea vei fi vesel şi sub toate raporturile bine. Una, două, trei!»

La cuvântul «trei», subiectul deschide ochii, totdeauna zâmbind, şi pe faţa lui se vede mulţumire.

Odată terminat acest mic discurs. mai adaugi şi următoarele:

Cum se practică autosuggestia conştientă.

In toate dimineţile când te trezeşti, şi seara când te-ai aşezat în pat, inchide ochii şi *fără să cauţi să fii atent* la ceeace spui, să pronunţi din buze, destul de tare ca să auzi şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, fraza următoare: «*Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine*». Cuvintele «*din toate punc-*

tele de vedere» se adresează la tot; este mai întotdeauna inutil să-ţi faci autosuggestii *speciale*.

Această autosuggestie trebue făcută într'un chip cât se poate mai *simplu*, mai *copilăresc*, mai *mecanic*, şi prin urmare *fără cea mai mică sforţare*. Intr'un cuvânt, formula trebue repetată pe tonul cu care se recitează litaniile.

Prin acest mijloc o facem să pătrundă *mecanic* în inconştient prin urechi, şi odată ce-a pătruns, ea singură se pune pe lucru.

Această metodă care este şi preventivă şi curativă, trebue practicată toată viaţa.

Mai mult, oridecâteori, noaptea sau ziua, simţi o durere fizică sau morală, să-ţi afirmi îndată că n'ai să contribui şi în chip conştient la agravarea ei, dar că ai s'o faci să dispară: apoi să te izolezi, pe cât posibil, să închizi ochii, şi trecându-ţi mâna pe frunte dacă suferinţa este morală, sau pe locul dureros dacă suferinţa este fizică, să-ţi repeţi, din buze, *cât se poate de repede*, cuvintele: «Trece, trece, îmi trece, trece, etc.», atâta timp cât este nevoe ca într'adevăr să simţi că ţi-a trecut. După oarecare obişnuinţă, se poate obţine dispariţia durerei în 20—30 de secunde. Să reîncepi oridecâteori ţi se pare necesar.

(Practicarea autosuggestiei nu înlocueşte tratamentul medical dar este de un mare ajutor atât bolnavului cât şi medicului).

Aşa fiind, ne putem uşor da seamă de rolul celui care practică vindecarea semenilor săi prin suggestie. El nu-i un stăpân care porunceşte, este un prieten, o călăuză, care conduce bolnavul pas cu pas pe calea vindecărei. Şi cum toate aceste suggestii nu sunt făcute decât numai în interesul bolnavului, inconştientul lui nu cere mai mult decât să şi le asimileze, şi să le transforme în

autosuggestii. Când aceasta s'a făcut, vindecarea vine sigur mai mult sau mai puţin repede, mai mult sau mai puţin complect.

Superioritatea Metodei.

Această metodă dă rezultate cu totul minunate şi este uşor de înţeles pentru ce. Intr'adevăr, procedând după cum sfătuesc eu, nereuşita totală nu este posibilă, decât cu cele două categorii de persoane despre care am vorbit mai sus, şi cari, din fericire, nu reprezintă decât un procent de vreo 3 %.

Dacă însă, din potrivă, s'ar încerca vindecarea, aşa deodată, fără explicaţiuni, fără experienţele preliminare ce au de scop să îndrumeze pacientul spre acceptarea suggestiei pentru transformarea ei în autosuggestie, nu se poate avea succes decât cu persoanele deosebit de sensibile, cari, în realitate, sunt puţin numeroase. Insă oricine poate ajunge deosebit de sensibil la suggestie, prin obişnuinţă. Dealtfel educaţia prealabilă pe care o preconizez se poate face în câteva minute.

Intr'o vreme închipuindu-mi că suggestia nu-şi face bine efectul decât în somn, încercăm întotdeauna să adorm pacientul; dar constatând că nu era ceva absolut necesar, am renunţat, pentru a scuti pacientul de teama ce totdeauna i-o inspiră ideia adormirei, teamă ce-l face, fără voia lui, să reziste somnului. Dacă, din potrivă, îi spui că nici nu te gândeşti să-l adormi, că ar fi şi de prisos, îi câştigi încrederea, te ascultă fără frică, fără gând ascuns, şi adeseori se întâmplă, după câteva şedinţe, că lăsându-se legănat de monotonia tonului să adoarmă adânc şi să se trezească minunat de a fi adormit.

Acei dintre Dvs. cari nu cred, nu pot să le spun decât: «Veniţi la mine şi veţi fi convinşi văzând faptele».

Totuşi, nu trebue să vă inchipuiţi că numai procedarea expusă aici este singurul mijloc de-a suggestiona pentru determinarea autosuggestiei. Suggestia poate fi făcută omului fără ştirea lui şi fără nici o preparaţie. Când, de pildă, un medic, care prin prestigiul lui are în chip firesc o acţiune suggestivă asupra pacientului, se apucă să-i spună că n'are nici o putere să-l vindece, că boala lui este incurabilă, provoacă în sufletul acestuia o autosuggestie, care poate avea cele mai dezastroase urmări. Când însă, i-ar spune că deşi are o boală gravă, totuşi cu bună îngrijire, cu încredere şi cu răbdare se va vindeca, va obţine adeseaori rezultate de cari, ca medic, se va minuna.

Dacă sunt în sală medici sau farmacişti, să nu mă socotească duşmanul lor; din potrivă, sunt prietenul lor cel mai bun. Mai întâi, aşi dori să văd întroducându-se în programul facultăţilor de medicină studiul teoretic şi practic al suggestiei, pentru cel mai mare folos al bolnavilor şi al medicilor: şi apoi, cred că, oridecâteori un bolnav se duce la doctor, acesta trebue să-i dea totdeauna o reţetă, chiar dacă n'ar fi nevoe. Bolnavul când se duce la doctor, se duce ca să-i prescrie doctoria care să-l vindece. El nu ştie că de cele mai multe ori îl vindecă igiena şi regimul cărora el nu prea le dă importanţă. Bolnavul vrea doctorie.

Dacă medicul prescrie bolnavului numai un regim, fără medicament, acesta va fi nemulţumit şi îşi va zice că mai bine se ducea la alt doctor, ceia ce adeseaori o va face chiar. Prin urmare, medicul face bine să dea totdeauna şi reţetă şi pe cât se poate să nu prescrie din acele pre-

parate gata, care de altfel adeseaori nu valorează decât prin reclama ce li se face, ci medicamente formulate şi combinate de el, cari inspiră bolnavului mult mai multă încredere decât hapurile *x* sau prafurile pe cari bolnavul şi le poate procura singur fără reţetă şi după indicaţia reclamelor.

Cum lucrează suggestia.

Ca să putem înţelege bine rostul suggestiei, sau mai bine zis al autosuggestiei, este destul să ştim că *inconştientul este marele director al tuturor funcţiunilor.* Să-l facem deci să creadă, cum am spus şi mai înainte, că cutare organ care nu funcţionează bine, trebue să funcţioneze bine; instantaneu el îi va transmite ordinul, căruia organul se va supune şi imediat, sau cu încetul, îşi va îndrepta funcţionarea.

Aceasta ne ajută să înţelegem simplu şi limpede, cum prin suggestie se pot opri emoragii, învinge constipaţia, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni tuberculoase, răni varicoase, etc.

Voi lua ca exemplu un caz de emoragie dentară, pe care l'am observat în cabinetul dentistului *Gauthé* la *Troyes.* O fată pe care o ajutasem să se vindece de astmă după 8 ani de suferinţă, îmi spune într'o zi că vrea să i se scoată o măsea. Ştiind-o foarte sensibilă, i-am oferit să intervin să i se facă extracţia fără durere. Ne-am dus la dentist. Acolo, stând în faţa pacientei îi spun: «Nu simţi nimic, nu simţi nimic, etc.», şi tot repetând suggestia, fac semn dentistului. După o clipă măseaua este scoasă, fără ca d-ra D... să fi simţit ceva. Şi cum se întâmplă adeseaori, s'a declarat o emoragie. Dentistului care

voia să întrebuinţeze un hemostatic, îi spun că vreau să încerc cu suggestia; iar fetei îi cer să mă privească drept în ochi şi îi suggerez că până în două minute emoragia se va opri singură. D-ra D... mai scuipă de câteva ori cu sânge şi atâta tot. Ii spun să deschidă gura şi constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

Cum să ne explicăm acest fenomen? In chipul cel mai simplu. Sub influenţa ideei: «emoragia trebue să se oprească», inconştientul a trimis artereolelor şi venulelor ordinul să nu mai lase să curgă sânge şi, cu docilitate, ele s'au contractat în *mod natural*, după cum s'ar fi contractat în *mod artificial* în contact cu un hemostatic, ca de pildă adrenalina.

Acelaş raţionament ne face să înţelegem cum poate dispare un fibrom. Inconştientul primind ideia «fibromul trebue să dispară», creerul porunceşte arterelor care-l nutresc să se contracteze; acestea se contractă, astfel fibromul nu mai primeşte hrană şi moare, se usucă, dispare.

Intrebuinţarea suggestiei pentru vindecarea suferinţelor morale şi a viţiilor din naştere sau căpătate mai târziu.

Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindecă prin suggestie, practicată după cum am arătat dar un timp mai îndelungat. Am avut norocul să fi contribuit la vindecarea unui mare număr de neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într'un stabiliment special din Luxemburg fără să obţină vreo îmbunătăţire a tristei lui stări. In şase săptămâni prin metoda mea s'a vindecat cu totul şi este astăzi cel mai fericit om, după ce a

fost cel mai nenorocit. Şi nici nu va mai cădea vreodată, fiindcă l-am învăţat să-şi facă autosuggestie conştientă, pe care o practică într'un chip minunat.

Suggestia fiind utilă pentru tratarea suferinţelor fizice şi morale, ea devine binefăcătoarea societăţei, putând să transforme în oameni cinstiţi pe nenorociţii din casele de corecţie şi din închisori, cari astăzi eşind de acolo măresc numărul criminalilor.

Să nu se spună că aceasta este imposibil. Este posibil şi pot dovedi.

Voiu cita următoarele două cazuri, foarte caracteristice. Dar, mai întâi, trebue să deschid o paranteză. Pentru a face mai uşor înţeles cum lucrează suggestia în tratamentul viţiilor morale, voiu întrebuinţa următoarea comparaţie: Să ne închipuim că creerul este o scândură în care sunt bătute cue ce reprezintă ideile, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acţiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea, un rău obiceiu, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul, care este obiceiul, instinctul opus bun şi îl punem direct în capul cuiului rău şi dăm o lovitură de ciocan, adică facem o suggestie. Noul cui se va înfige de un milimetru de pildă, în timp ce vechiul va ieşi pe atâta. La fiecare lovitură de ciocan, adică la fiecare nouă suggestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun şi va ieşi cel rău, încât după un oarecare număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele anunţate: Tânărul M..., de 11 ani, domiciliat în *Troyes*, era noaptea, chiar şi ziua, victimă acelor mici accidente ale primei copilării; mai era şi cleptoman şi mincinos.

După cererea mamei lui, i-am făcut suggestie. Chiar după prima şedinţă copilul n'a mai avut accidente ziua, dar noaptea tot nu se putea ţine. Incetul cu încetul, după câteva luni, s'a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar până în şase luni nici nu mai fura, nici nu mai minţea.

Fratele acestui copil, băiat de 18 ani, purta o grozavă ură unui alt frate al său. Ori de câte ori era puţin beat, cu greu îşi putea stăpâni o furioasă poftă de a-şi înjunghia fratele. Simţea că într'o zi tot va face crima şi că apoi va plânge cu desperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut şi acestuia suggestie, cu rezultat, într'adevăr minunat: Vindecat dela prima şedinţă. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bună-voinţă, şi chiar de prietenie. L'am urmărit multă vreme şi am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obţin prin suggestie asemenea rezultate, n'ar fi oare util, aşi spune chiar absolut necesar, de-a o adopta şi de-a o introduce în şcolile de corecţie? Sunt convins, că prin suggestii zilnic aplicate copiilor vitioşi, mai mult de 50 % ar putea fi aduşi pe calea bună. Nu s'ar face oare un mare serviciu societăţii înapoindu-i-se sănătoşi, membri atinşi de putreziciune morală?

Poate, mi se va spune că răspândirea suggestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuinţată cu acelaş succes şi pentru rău. Argumentul este slab, căci, pedeoparte s'ar putea avea grija de-a se încredinţa practicarea suggestiei unor persoane bine alese, iar pedealta, fiindcă acei cari vor să facă rău, nu aşteaptă autorizaţia nimănui.

Dar admiţând că suggestia prezintă oarecare primejdie, aşi întreba, care este oare lucrul ce întrebuinţăm fără primejdie? Este oare aburul?

Este explozibilul? Este trenul, corabia, electricitatea, automobilul, aeroplanul? Sau otrăvurile din farmacie unde o clipă de neatenţie la cântăreală poate ucide mii de bolnavi?

CE POATE AUTOSUGGESTIA.

Câteva cazuri de vindecare.

D-şoara M. D., din Troyes, suferea de opt ani de astmă, ceiace o silea să stea în sus mai toată noaptea, chinuindu-se să-şi umple plămânii. Experienţele preliminarii au dovedit-o foarte sensibilă. Chiar din prima zi uşurarea este enormă, căci a avut o noapte întreruptă de o singură criză şi care n'a durat decât un sfert de ceas. După câtva timp astma trece de tot şi definitiv.

D-nul M., ţesetor, domiciliat în Sainte-Savine, lângă Troyes, paralizat de doi ani din pricina unor leziuni la punctul de legătură a coloanei vertebrale cu basinul. Paralizia nu-i decât la picioare, unde circulaţia sângelui abia se mai face puţin de tot şi de aceia sunt congestionate, umflate şi învineţite. Diferite tratamente, între care şi acel antisifilitic, au fost aplicate fără rezultat.

După opt zile de suggestie, şi de auto-suggestie, observ puţină mişcare în piciorul stâng. Din săptămână în săptămână progresul este tot mai apreciabil şi ca mişcare şi ca înfăţişare a membrelor bolnave. După 11 luni, la 1 Noembrie 1906, pacientul se scoboară singur pe scară, face 800 de metri pe jos, şi în Iulie 1907 se întoarce la atelier şi de atunci nu s'a arătat nici o urmă a paraliziei.

D-nul A. G., din Troyes, suferea de mult de o enterită pe care n'a învins-o nici un tratament încercat. Starea morală proastă: d. G. este trist, întunecat, nesociabil şi urmărit de gândul sinuciderei. Experienţele preliminare reuşesc uşor, iar suggestia dă rezultate din prima zi. Trei luni i-am făcut suggesii, la început zilnic, apoi tot mai rar. După acest timp, vindecarea este complectă; enterita dispare şi moralul devine foarte bun. Doisprezece ani cât am urmărit pe acest pacient, n'am observat nici cea mai mică recidivă. D-l G. este un exemplu din cele mai izbitoare pentru ceia ce poate suggestia sau mai bine zis autosuggestia. Atât suggestia din punct de vedere fizic, cât şi cea din punct de vedere moral, d. G. o primea foarte bine şi zilnic îi creştea încrederea în el. Ştiindu-se bun lucrător îndrăznì să-şi procure pe credit o maşină de tricotaj, făcu afaceri bune şi în scurt timp avea atelier cu şase maşini. Insă rămânea desigur simplu lucrător, dacă nu şi-ar fi dat, cu ajutorul suggestiei, încredere în sine.

D-na D., din Troyes, de 30 de ani, atinsă de tuberculoză. Slăbea zilnic, deşi se supra-alimenta. Tusă, stupit, etc., toate semnele că nu mai avea de trăit decât câteva luni. Experienţele preliminare evidenţiază o mare sensibilitate. Suggestia, chiar dela început micşorează simptomele morbide. Apoi progresul spre bine este zilnic tot mai apreciabil, greutatea corpului creşte, deşi bolnava nu se mai supra-alimentează. După câteva luni vindecarea s'ar părea complectă. D-na D., îmi scrie opt luni după plecarea mea din Troyes. Imi mulţumeşte, adăugând că sănătatea ei este perfectă... şi că este însărcinată.

D-nul X., funcţionar la poşta din Lunéville, pierde un copil in Ianuarie 1910. Durerea îi aduce o comoţie cerebrală, ce se manifestă printr'un tremurat nervos. Unchiul său 'mi-l aduce la începutul lui Iunie. Ii fac experienţele pregătitoare şi o suggestie. După patru zile bolnavul vine şi-mi spune că n'a mai tremurat. Nouă suggestie. N'a mai venit, deşi îl rugasem să se întoarcă după opt zile. După câtva timp, unchiul îmi spune că a primit o scrisoare de la nepot, care îi anunţă că este cu totul vindecat, că şi-a reluat slujba, că din prima zi a lucrat o telegramă de 870 de cuvinte şi că ar mai fi putut lucra încă.

Am fost informat că vindecarea s'a menţinut.

D-nul Y, din Nancy, neurastenic de mai mulţi ani: are fobii, temeri, stomacul şi intestinele funcţionează rău, somnul prost: este trist, cu idei de sinucidere: merge ca un om beat şi nu se gândeşte decât la boala lui. Nici un tratament nu i-a folosit şi din ce în ce simte mai rău, cu toate că a stat o lună şi într'un sanatoriu special.

D-nu Y, vine la mine la începutul lui Octombrie 1910. Experienţele pregătitoare destul de uşoare. Explic bolnavului mecanismul autosuggestiei şi existenţa în noi a fiinţei conştiente şi a fiinţei inconştiente, Suggestie. D-nu Y, a fost neliniştit timp de câteva zile de explicaţiile ce i le-am dat; dar apoi, a înţeles. Ii fac suggestie şi îşi face autosuggestie, zilnic. Ameliorarea la început este înceată, dar după şase săptămâni este complect vindecat. Fostul bolnav, care se socotia omul cel mai nenorocit, acum este fericit. Nu numai că nu i-a mai venit boala, dar lucrul nici n'ar fi posibil, fiindcă d. Y este con-

vins că n'ar mai putea cădea în trista lui stare de mai înainte.

D-nu E., din Troyes. Atac de podagră; glezna piciorului drept umflată şi dureroasă, nu poate merge deloc. Dovedeşte sensibilitate multă cu ocazia experienţelor premergătoare.

După cea d'intâi suggestie se poate duce singur până la trăsura ce l-a adus. Nu-l mai doare. A doua zi, soţia sa vine să-mi comunice că bolnavul s'a sculat de dimineaţă, s'a încălţat şi a plecat cu bicicleta să viziteze mai multe puncte ale oraşului unde avea afaceri. Inutil să vă spun că am rămas uimit. Nu ştiu exact cum a evoluat boala, fiindcă d. E. n'a catadicsit să mai vină pe la mine; dar am aflat că mult timp încă, boala nu-i revenise.

D-na T., din Nancy. Neurastenie, dispepsie. gastralgie, enterită, dureri în diferite părţi. De mulţi ani se caută, fără nici un folos. Suggestie din partea mea, autosuggestie dintr'a ei. Ameliorare din prima zi: progres neîntrerupt până la vindecarea complectă a stărei morale; iar dintre suferinţele fizice n'a mai perzistat decât enterita, mult atenuată.

D-na X., sora d-nei T. Neurastenie gravă; stă în pat 15 zile pe lună, cu totul incapabilă de a se mişca sau de-a lucra ceva; tristeţă, lipsă de poftă de mâncare, aparatul digestiv funcţionează rău. Vindecare durabilă, fiindcă mult timp după, n'am constatat revenirea boalei.

D-na H., din Maxéville. Eczemă generalizată şi deosebit de gravă la piciorul stâng. Ambele picioare umflate, mai ales la glezne, merge greu

și cu dureri. Suggestie. In aceiași zi chiar, d-na H, face câteva sute de pași fără osteneală. A doua zi picioarele se desumflă; eczema dispare repede. Boala nu revine.

D-na P., din Laneuveville. Dureri în rinichi și genunchi. Boala este veche de zece ani și zilnic se agravează. Suggestie și autosuggestie. Ameliorarea începe imediat și crește progresiv. Vindecarea se manifestă repede prin semne neîndoelnice și se menține.

D-ra X., din Geneva, de 13 ani. O plagă la tâmplă, socotită de mai mulți medici ca de origină tuberculoasă și care de un an jumătate rezistă tuturor tratamentelor încercate. Este dusă la elevul meu din Geneva, d. Baudouin, care îi face suggestia necesară și îi spune să revină peste opt zile, când pacienta se prezintă cu plaga vindecată!

D-ra Z., tot din Geneva, are piciorul drept zgârcit de 17 ani în urma unui abces operat, deasupra genunchiului. Roagă pe d. Baudouin să-i facă suggestie și chiar în cursul ședinței genunchiul funcționează normal. (Fără îndoială că răul era de natură psihică).

D-na U., de 55 de ani, din Maxéville, plagă varicoasă, veche de mai mult de un an jumătate. Cea dintâi ședință în Septembrie 1915; a doua după opt zile. După 15 zile se constată vindecare complectă.

E. C., 10 ani, Grande-Rue 19 (refugiat din Metz). O boală de inimă necunoscută, vegetații.

In fiecare noapte pierdea sânge pe gură. Vine la mine în Iulie 1915.

După câteva şedinţe, pierderile de sânge scad. Ameliorarea continuă şi spre sfârşitul lui Noembrie sângele încetează: iar vegetaţiile mi s'au părut dispărute. Până în August 1916 ştiu că boala n'a revenit.

D-nu H., 48 ani, din Brin. Reformat la 15 Ianuarie 1915 din pricina unei bronşite cronică, de natură specifică. Zilnic starea bolnavului se agravà.

Vine în Octombrie 1915. Ameliorare imediată şi apoi progresivă.

D-nu B., suferea de vreo 24 de ani de o sinusită frontală, care necesitase 11 operaţii!! Totuşi sinusita persista cu dureri groaznice. Starea fizică a pacientului era dintre cele mai triste; durerile aproape fără întrerupere, lipsă de poftă de mâncare, slăbiciune mare, nu putea merge, nu putea citi, nu putea dormi, etc. Nici moralul nu era mai bun. Fusese tratat de Berheim din Nancy, de Dejerine din Paris, de Dubois din Berna, de X,.. din Strascburg, dar fără nici un folos.

Bolnavul vine la mine în Septembrie 1915, după sfatul unui client al meu. Face progrese repezi şi acuma (1925) acest domn este complect sănătos. O adevărată înviere din morţi.

D-nu N., 18 ani, rue Sellier, boala lui Pott. Vine la începutul lui 1914, cu toracele în ghips de şase luni. Urmează şedinţele mele de suggestie, regulat de două ori pe săptămână şi îşi face seara şi dimineaţa obişnuita autosuggestie. Starea bolnavului se îmbunătăţeşte repede şi după puţin

timp nu mai are nevoe de corset. L'am revăzut în 1916, era cu totul vindecat şi îndeplinea slujba de factor poştal, după ce fusese infirmier într'o ambulanţă din Nancy.

D-nu D., din Jarville. Paralizia pleoapei de sus stânga. La spital i se face nişte injecţii locale ce redau mobilitatea pleoapei; dar ochiul era deviat spre exterior de mai mult de 45 de grade. Operaţia chirurgicală părea necesară.
Vine la mine şi datorită autosuggestiei ochiul îşi reia cu încetul poziţia normală.

D-na L., din Nancy, dureri neîntrerupte de zece ani, în obrazul drept. Reţetele mai multor medici consultaţi nu dau nici un rezultat. O operaţie a fost socotită necesară. Bolnava vine la mine la 25 Iulie 1916; imediat simte oarecare uşurare şi după zece zile durerea a dispărut cu totul şi n'a mai venit tot timpul cât am mai văzut bolnava (până la 20 Decembrie acelaş an).

Maurice T., opt ani jumătate, din Nancy. Are laba picioarelor strâmbă, anormală. Piciorul stâng se vindecă aproape complect după intervenţie chirurgicală. La dreptul nu reuşesc încă alte două operaţii.
Mi se aduce copilul în Februarie 1915; el merge bine numai cu două aparate ce-i susţin picioarele. După prima şedinţă de suggestie observ o îmbunătăţire; după a doua copilul merge cu încălţăminte obişnuită. Mai binele progresează repede. La 17 Aprilie 1916, când îl văd ultima dată, copilul este bine; totuşi piciorul drept este mai puţin solid, însă din pricina unei scrânteli căpătată la 12 Februarie 1916.

D-ra X., din Blainville. Plagă la piciorul stâng, probabil de natură specifică; supurează, parcă osul ar fi cariat. Răul a început de odată cu dureri mari şi umflătură în urma unei uşoare scrinteli. In cursul acestei evoluţii toate tratamentele au dat rezultate negative. Mersul se face greu şi tot mai dureros.

De la cele d'intâi şedinţe se manifestă un mai bine apreciabil. Incetul cu încetul piciorul se desumflă, durerile scad, supuraţia deasemenea şi în sfârşit plaga se cicatrizează. Acest proces susţinut câteva luni. Acum piciorul este aproape normal, afară de mişcarea gleznei înapoi, care nu se face complect, ceia ce provoacă puţină şchiopătare.

D-na R., din Chavingny, o metrită de zece ani. Vine la mine la sfârşitul lui Iulie 1916. Ameliorarea este imediată; repede scad şi pierderile şi durerile. La 28 Septembrie constat vindecarea. Menstruaţia nu mai durează opt zile ca înainte, ci numai patru.

D-na H., din Nancy, strada Guilbert-de-Pixerècourt, de 40 ani. Sufere de o plagă varicoasă din 14 Septembrie 1914. Se îngrijeşte de aproape doi ani după sfaturile medicului ei obişnuit, dar fără succes. Partea de jos a gambei foarte umflată; plaga e situată puţin mai sus de gleznă, e de mărimea unei monede de 2 franci şi adâncă până la os; puroi mult şi dureri mari.

Bolnava vine în Aprilie 1916. Ameliorarea începe să se manifeste dela început şi progresează fără întrerupere. In Februarie 1917 piciorul este cu totul dezumflat, nu mai are dureri, nici mâncărime, plaga nu mai este decât de mărimea unui bob de mazăre şi adâncă numai de

2—3 mm., supurație foarte redusă. In 1920, vindecarea este de mult definitivă.

D-ra D., din Mirecourt, de 16 ani. Crize nervoase de vre-o trei ani și din ce în ce mai dese.

Când la 1 Aprilie 1917 vine la mine, avusese trei crize în ultimele două săptămâni. Până la 18 Aprilie nu mai are nici o criză. Iar durerile de cap ce le avea aproape constant, i-au dispărut chiar de la începutul tratamentului meu.

D-na M., de 43 ani, din Malzéville. Vine către sfârșitul lui 1916 pentru niște dureri de cap pe cari le-a avut toată viața. După câteva ședințe durerile dispar cu totul.

După două luni constată vindecarea unei scoborâri a uterului, despre care nici nu-mi vorbise și la care nu se gândea în mod special când își făcea autosuggestia. (Acest rezultat este datorit cuvintelor «din toate punctele de vedere», coprinse în formula ce trebue întrebuințată seara și dimineața).

D-na X.. din Choisy-le-Roi. O scoborâre a uterusului de 20 de ani. In Iulie îi fac suggestia generală și dânsa începe să-și facă autosuggestie tot numai generală. In Octombrie îmi anunță că se consideră vindecată; când o revăd în Aprilie 1920 vindecarea se menține.

D-na J.. de 60 de ani. Nancy str. des Dominicains. Vine la 20 Iulie 1917, pentru o violentă durere în gamba dreaptă și umflătura întregului picior. Abia se târâe gemând. După ședință spre marea ei mirare, merge normal. fără să simtă durere. Când revine după 4 zile nu mai este umflată și spune că n'a mai avut nici dureri.

Tot odată adaugă, că se simte vindecată de o veche enterită şi de pierderi albe. (Este de făcut aceiaşi observaţie ca mai sus, asupra efectului suggestiei generale). In Noembrie vindecarea se menţinea.

D-ra G. L., 15 ani, rue de Montet. Gângavă din copilărie. Chiar de la prima şedinţă nu mai bâlbâe. Când o revăd peste o lună vindecarea se menţinuse.

D-nul F., 60 de ani, rue de la Côte. De cinci ani are dureri reumatice în umeri şi gamba dreaptă. Merge greu, sprijinit în băţ şi nu poate ridica braţele mai sus de umeri. Vine la 17 Septembrie 1917. După prima şedinţă durerile dispar cu totul, bolnavul merge cu paşi mari, aleargă chiar şi învârteşte roată braţele. In Noembrie vindecarea se menţinea.

D-na S., 48 ani. Bouxières-aux-Dames. Vine la 20 Aprilie 1917 cu o plagă varicoasă la gamba stângă, veche de 15 ani, de mărimea unei monede de 5 franci. La 27 Aprilie constat că plaga este *vindecată.* La 4 Mai continua să fie bine. N'am mai văzut-o.

D-na L., 63 ani, str. Chemin des Sables. Dureri faciale de vreo zece ani. Nici un tratament nu i-a folosit. Pacienta refuză intervenţia chirurgicală şi vine la mine. După patru şedinţe durerile dispar cu totul şi nu mai revin. Am urmărit-o câţiva ani.

D-na M., Grande Rue (Ville-Vieille). O uretrită de zece ani cu dureri şi pierderi albe şi roşii,

Vine la 15 Noembrie 1917 şi apoi regulat odată pe săptămână. Ameliorare dela început, iar în Ianuarie 1918 uretrita a dispărut. O durere pe care bolnava o avea la genunchi de 13 ani, dispare de asemenea.

D-na C., din Einville (M.-et-M.). De 12 ani are dureri reumatizmale intermitente la genunchiul drept. In ultimii 5 ani starea era mult mai gravă fiindcă odată cu genunchiul se umflase şi gamba în partea de sus, iar cea de jos începea să se atrofieze. Bolnava merge numai cu băţ şi chiar cu cârje.

Vine la 5 Noembrie 1917 şi pleacă fără cârjă. Deatunci nu se mai serveşte niciodată de cârjă, câteodată însă de băţ, când îi revine durerea, care este foarte scăzută şi la intervale rari.

D-na M., din Einville. De şase luni genuchiul drept umflat, dureros şi ţapăn. Vine la 7 Decembrie 1917. La 4 Ianuarie 1918 începe să meargă bine; durerile aproape au dispărut. După suggestia din această zi, vindecarea este complectă.

Tânărul B., de 13 ani, intră în spital în Ianuarie 1912; are o grea boală de inimă; respiră greu şi nu poate merge decât cu paşi mici şi foarte încet. Doctorul care-l primeşte, unul din clinicienii noştri cei mai buni, prezice un grabnic deznodământ fatal.

Bolnavul iese din spital în Februarie, în aceiaşi stare în care intrase. Un prieten al familiei mi-l aduce şi când îl văd, înfăţişarea lui mă face să cred că este pierdut. Il pun totuşi să facă experienţele pregătitoare, pe cari le reuşeşte minunat. După ce-i fac suggestia necesară şi îl învăţ cum să-şi facă autosuggestia, îi spun să revină peste

două zile. Când îl văd, constat spre mirarea mea că s'a produs o îmbunătăţire *apreciabilă* atât la respiraţie, cât şi la mers. Nouă suggestie; şi apoi tot din două în două zile. Ameliorarea progresează constant. După trei săptămâni bolnavul poate face pe jos, împreună cu mama lui, o plimbare pe platoul Villers!

Respiră liber, aproape normal: merge fără să se înăbuşe, poate chiar sui scări, ceeace îi era cu totul imposibil mai înainte. După puţin timp se duce la bunica lui la Carignan, de unde îmi scrie din când în când. Sănătatea îi este din ce în ce mai bună; mănâncă cu poftă, digeră şi asimilează bine, nu se mai înăduşă de loc: şi nu numai că poate merge, dar chiar face vânătoare de fluturi.

Se întoarce în Octombrie: abea îl mai recunosc. Băeţelul slăbănog şi gârbovit din Maiu, este acum un băiat mare, drept şi cu figura strălucitoare de sănătate.

A crescut cu 12 cm. şi la cântar cu 10 kgr! De atunci trăeşte normal, sue şi scoboară scările alergând, merge cu bicicleta şi joacă foot-ball.

D-na Z., din Nancy, a căpătat în Ianuarie 1910 o pneumonie, de care nu era vindecată nici după două luni. Slăbiciune generală, lipsă de poftă de mâncare, digestiuni grele, constipaţie, insomnii, asudă noaptea mult. De la cea d'intâi suggestie bolnava se simte mai bine; după câteva zile vine să-mi spună că se crede vindecată, semnele boalei au dispărut, organele, toate, funcţionează bine. Sudorile şi le opreşte singură când simte că-i vin, prin autosuggestie conştientă. De atunci, d-na Z., este mereu bine.

D-nu X., profesor la Belfort, nu poate vorbi mai mult de 10—15 minute fără să-şi piardă

complect glasul. Medicii nu-i găsesc nicio leziune la coardele vocale: unul îi spune că are senilitatea larynxului, ceeace-l face să creadă că nu se va mai vindeca. Vine la Nancy de vacanţă, unde o doamnă îl îndeamnă să vie la mine. La început refuză, dar mai târziu vine, deşi convins că suggestia nu este lucru serios. Totuşi îi fac tratamentul şi îl rog să revină după două zile. Vine şi-mi povesteşte că în ajun a vorbit toată după-ameaza, fără să devină afon. După alte două zile vine din nou. Afonia nu mai apare, deşi d-l X vorbeşte şi chiar cântă. Vindecarea rămâne statornică.

Suggestionarea copiilor când dorm.

Inainte de a termina, ţin să vă spun câteva cuvinte asupra unui procedeu foarte bun pe care părinţii ar trebui să-l întrebuinţeze în educaţia copiilor pentru a-i dezvăţa de cusururile lor.

După ce copilul a adormit, unul din părinţi se apropie încet de pat şi de la o depărtare de un metru repetă murmurând, de 15—20 de ori, însuşirile ce doreşte copilului său, atât în privinţa sănătăţii, a somnului, cât şi a lucrului, a hărniciei, a purtărei, apoi se retrage, încet, ca copilul să nu se trezească.

Această metodă, atât de simplă dă rezultate şi este uşor de înţeles pentru ce. Când copilul doarme corpul şi fiinţa lui conştientă se odihnesc, sunt, putem spune, anihilaţi, dar inconştientul veghează; deci acestuia numai se adresează părintele. Ori, ştim cât este inconştientul de lesne crezător! Primeşte tot ce i se spune, fără discuţie şi încetul cu încetul, copilul ajunge să facă ceia ce părinţii doresc.

CONCLUZIUNE.

Ce concluzie să tragem din toate acestea?

Această concluzie este foarte simplă şi cu puţine cuvinte se poate exprima. Avem în noi o forţă de o putere incalculabilă, care maniată în chip inconştient, ne este adeseori dăunătoare. Dacă din potrivă o conducem conştient şi cuminte, ne dă stăpânire de noi-înşi-ne. Astfel, nu numai putem îndepărta de noi şi de alţii bolile fizice şi morale, dar chiar să trăim aproape fericiţi, ori cât de grele ar fi împrejurările vieţii noastre.

In sfârşit, şi mai ales, suggestia poate şi trebue să fie intrebuinţată pentru regenerarea morală a celor ieşiţi din calea binelui.

Câteva fraze din scrisorile adresate d-lui Coué.

...«Rezultatul definitiv al examenului de limba engleză nu s'a dat de cât de două ceasuri şi mă grăbesc să vă informez cum am trecut. Am dat un oral *strălucit;* inainte n'am avut mai de loc acele bătăi de inimă care îmi pricinuiau greţuri insuportabile. In timpul examenului mă minunam de liniştea mea şi dădeam impresia că sunt cu totul stăpână pe mine. Intr'un cuvânt, tocmai oralul de care mă temeam mai mult, a contribuit mai mult la succesul meu. Am fost clasificată a doua şi vă sunt foarte recunoscătoare, pentru că intervenţia D-v. mi-a dat putinţa superiorităţii asupra celorlalte candidate» etc.

D-şoara V., profesoară de liceu.

Este vorba de o elevă, care în 1916 a căzut din pricina emoţiei (trac). Autosuggestia a vindecat-o şi astfel a fost a doua din 200 concurente.

...«Vă mulţumesc din toată inima pentru marele bine ce mi-a făcut metoda D-v. Inainte de a fi venit la D-v., mă înăbuşeam după o sută de paşi, pe când acum fac kilometri fără să obosesc. Fac de mai multe ori pe zi şi cu multă uşurinţă, în 40 de minute drumul din str. *Bord-de-l'eau* până în str. *des Glacis*, adică aproape 4 km. Astmul de care suferearn pot zice că mi-a trecut.

Vă rog să primiţi mărturia recunoştinţei mele pentru marele bine ce mi-aţi făcut.

Paul C., rue Strasbourg, Nancy.

...«Nici nu ştiu cum să vă mulţumesc. Datorită D-v. sunt aproape complect vindecat şi nu vreau să mai întârzii de a vă arăta recunoştinţa mea. Aveam la fiecare picior câte o plagă varicoasă. Acea dela dreptul, care era cât palma, este cu totul vindecată, ca prin farmeci. Eram de mai multe săptămâni în pat, când am început să urmez metoda D-v. In scurt timp ulcerul s'a închis şi am putut să mă scol. Acel al piciorului stâng nu-i vindecat de tot, dar este pe cale foarte bună.

Aşa fiind, spun seara şi dimineaţa, şi voi recita-o totdeauna, formula Dv. în care am cea mai întreagă încredere.

Trebue să vă mai spun că nici nu-mi puteam atinge gambele de durere, care erau şi tari ca

piatra. Acum nu mă mai dor şi merg uşor. Ce fericire!...

D-na L., Mailleroncourt-Charette
(Haute-Saône)

...«Nici nu ştiu cum să vă mulţumesc pentru bucuria ce am de-a mă fi vindecat. De mai mult de 15 ani sufeream de astmă. In fiecare noapte mă înăbuşeam şi aveam mari dureri. Datorită scumpei Dvs. metode şi mai ales după ce am luat parte la una din şedinţele Dvs., crizele au dispărut ca prin minune. Este o adevărată minune, căci mai mulţi medici cari m'au îngrijit mă asigurau că astma nu se vindecă».

D-na V., *Saint-Dié,*

Inainte de-a vă scrie, ţineam să întâlnesc pe unchiul soţului meu, profesorul M., medicul-şef al spitalului Tenon. Mare i-a fost mirarea când şi-a văzut nepotul sănătos, fiindcă, de 15 ani, se înăbuşea în fiecare noapte. Totul a fost încercat, toată ştiinţa medicală, toate luminile n'au adus vindecarea. Dvs. singur aţi reuşit acolo unde toţi s'au declarat neputincioşi. Da, soţul meu este bine. Nu chiar de tot, dar să nu uităm că a fost 15 ani bolnav.

Doctorul J., minunat de rezultatul metodei Dvs., cred că v'a scris; iar dr. M., doreşte mult să vă facă cunoştinţa, el care de 20 de ani este profesor la facultate. Este fericit, foarte fericit că vede pe nepotul său aproape vindecat. Când vă veţi mai duce la Paris, i-ar face mare plăcere să vă vadă.

Dr. B., vine de asemenea din când în când să-şi vadă fostul său condamnat, căci numai după ce am încercat toate mijloacele, ne-am adresat Dvs.

D-na M., *Sens.*

... „Vă mulţumesc din toată inima că m'aţi făcut să cunosc o metodă therapeutică nouă, un minunat instrument, care par'că este vărguţa fermecată a unei vrăjitoare şi care prin mijloacele cele mai simple, produce efectele cele mai neaşteptate. Cucerit dela început de experienţele Dvs., după ce personal am reuşit să le fac, m'am apucat cu ardoare să practic şi să propăvăduesc metoda Dvs.

Dr. X...

...«De opt ani sufeream de scoborârea uterusului: dar în ultimile cinci luni de când practic autosuggestia după metoda D-vs. m'am vindecat complect şi nu ştiu cum să vă mulţumesc»...

D-na S., *Toul.*

...„Am suferit îngrozitor 13 ani, fără întrerupere. In fiecare noapte aveam crize da astmă. Mai suferiam de insomnie şi de o mare slăbiciune generală, din pricina căreia nu puteam face nimic. Moraliceşte eram tristă, neliniştită, şi dădeam mari proporţii celor mai mici neplăceri ale vieţei. Am suferit multe tratamente şi chiar o intervenţie chirurgicală la nas, dar totul fără cea mai mică îmbunătăţire. In Noembrie 1918 starea mea se agravează în urma unei mari nenorociri. Soţul meu fiind la Corfu (ofiţer-marinar) pierd în şase zile, de gripă, unicul nostru copil, un băieţel încântător de 10 ani. Singură şi nenorocită suferiam amar că n'am ştiut să scap

copilul. Doream să înebunesc sau să mor... Când soţul meu revine (abea în Februarie) mă duce din nou la medici, cari îmi prescriu multe medicamente şi o cură la *Mont-Dore*. Am stat acolo luna August, de unde întorcându-mă, crizele de astmă reincep şi constat că „din toate punctele de vedere" mergeam din rău în mai rău.

Atunci am avut plăcerea să vă întâlnesc. Fără să mă aştept la mare lucru, vă mărturisesc, am urmat conferinţele D vs., din Octombrie, şi am bucuria să vă înştiinţez că la finele lui Noembrie eram vindecată. Insomnii, opresiuni, idei negre, totul dispare ca prin minune. Sunt curajoasă, energică, tare. Cu sănătatea fizică am câştigat şi echilibrul moral şi aş putea spune, că dacă inima mea de mamă n'ar sângerà de o rană nevindecabilă, aş fi cu totul bine. De ce nu v'am cunoscut oare mai degrabă? Mulţumesc, D-le Coué, mulţumesc de o mie de ori" etc.

E L, *Paris*

... „Pot continua lupta ce duc de 30 de ani şi care m'a sdrobit... Am găsit în D-vs. un ajutor preţios şi providenţial. Venită pentru câteva zile în scumpa noastră Lorenă, necăjită, bolnavă şi cu teama urmărilor emoţiei ce avea să-mi dea vederea atâtor nenorociri şi ruine... şi am plecat din potrivă, curajoasă, îmbărbătată... Eram deznădăjduită şi am nenorocirea de a nu avea nici credinţă religioasă... V'am întâlnit din întâmplare la vara mea. Aţi fost pentru mine sprijinul de care aveam nevoe. Astăzi lucrez animată de un cu totul alt spirit şi suggerez inconştientului meu să-mi restabilească echilibrul fizic. Sunt sigură să-mi recapăt sănătatea de altădată. Deja se manifestă o ameliorare destul de apreciabilă şi veţi

înţelege încă şi mai bine recunoştinţa mea, spunându-vă că sunt diabetică, că am avut crize de glocom, dar că acum ochii mei îşi reiau supleţa, văd aproape normal, iar starea generală este mult mai bună», etc.

D-ra Th., *Ch.-s-S.*

... «Mi-am susţinut cu succes teza, obţinând nota cea mai mare şi felicitările comisiunei. O bună parte din aceste «onoruri» vă revine D-vs, ceia ce nu uit. Am regretat că n'aţi fost faţă. Numele D-vs. a fost pronunţat cu ceva mai mult decât simpatie de către acea comisiune de oameni distinşi. Puteţi considera că doctrina D-vs. a intrat în universitate pe uşa cea mare. Să nu-mi mulţumiţi fiindcă eu vă datoresc D-vs. mult mai mult decât D-vs. mie».

Ch Baudouin,
Profesor la Institutul J. J.
Rousseau, Geneva.

... «Admir inima cu care lucraţi şi sunt sigur că veţi contribui la o nouă orientare inteligentă şi utilă a multor spirite. Vă mărturisesc că am profitat personal din metoda D vs. şi că am făcut să profite şi clientela mea. In clinică aplicarea colectivă ne-a dat deja oarecari rezultate apreciabile».

Dr. Berillon, Paris.

... «Ce gândiţi oare de mine? Că v'am uitat! Oh! nu, fiţi sigur că vă păstrez o recunoştinţă absolută, şi ţin să vă repet că învăţămintele D-vs. îmi sunt din ce în ce mai folositoare, că nu trece o zi fără să întrebuinţez autosuggestia

cu succes tot mai mare şi că vă binecuvântez în fiecare zi, căci metoda D-vs. este ***adevărul***. Datorită ei, mă stăpânesc în fiecare zi tot mai mult, îmi însuşesc buna D-vs. directivă şi simt că sunt ***tot mai bine***. Cred că aţi recunoaşte cu greu în mine, pe nenorocita copleşită de acei 66 de ani ce-i am, care mereu se jelea de ceva. Fiţi binecuvântat, scumpe Domn, căci cel mai bun lucru este să faci bine împrejurul tău. D-vs. faceţi mult de tot: la rândul meu fac şi eu puţinul ce pot şi mulţumesc lui D-zeu».

D-na M., Cesosn-Saint-Bieuc.

*

... «Simţindu-mă din ce în ce mai bine de când practic metoda D-vs. de autosuggestie, ţin să vă mulţumesc cu toată sinceritatea. Leziunea plămânilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într'un cuvânt, mă simt foarte bine».

D-na L., Richemont.

*

... «Cărticica şi conferinţa D-vs. ne-au interesat foarte mult. Ar fi de dorit, pentru cel mai mare bine al omenirei, să fie publicate în toate limbele, ca să pătrundă la toate popoarele şi astfel să folosească la un cât mai mare număr de nenorociţi, cari sufăr din pricina unei rele întrebuinţări a acestei atotputernice (aproape divină) facultăţi, după cum afirmaţi şi dovediţi atât de luminos şi de judicios şi care se numeşte imaginaţia.

Am citit multe lucrări asupra voinţei şi am adunat un arsenal de formule, de gânduri, de aforisme, etc. Frazele d-vs sunt definitive. Nu cred că vreodată au mai fost strânse, cu atâta inteli-

genţă, în «comprimate de încredere în sine» mai multă gândire tipică...

Don Enrique C., Madrid.

*

... «După cum ştiţi am venit aici din Africa orientală din cauza unei mari depresiuni nervoase şi mai aveam şi după ureche un ul.er, care supura, de vreo 25 de ani, în ciuda tuturor tratamentelor de tot felul. Iată cinci săptămâni de când sunt aici şi în acest timp, n'am profitat de metoda D-vs. nu numai pentru starea mea nervoasă, mult îmbunătăţită, dar chiar ulcerul este aproape închis. Dacă merge aşa, în curând voiu fi vindecat complect».

E. B., Nancy.

*

... «Cu cea mai mare plăcere vă mulţumesc sincer şi din adâncul inimei pentru marele bine ce mi-au făcut cele 10 preţioase minute ce mi-aţi acordat, cu atâta generozitate, Sâmbăta trecută. De ani de zile sufeream de un lombago şi de o mare depresiune nervoasă, mereu tratate, şi mereu fără folos. După vizita la D-vs, durerea mi-a dispărut cu totul şi totodată şi depresiunea nervoasă. Mă simt cu totul altă femee şi vă încredinţez de mulţumirile şi recunoştinţa mea».

L. H., New-York.

*

... «Nu vreau să plecaţi din această ţară, în care numele D-vs este binecuvântat, fără să adaug mulţumirile mele la acelea ale numeroaselor persoane pe cari le-aţi ajutat, căci şi eu sunt «din zi în zi tot mai bine». După cum ştiţi, noi me-

dicii primim cu greu ideile nouă, dar odată primite le aplicăm până la capăt. Când am văzut cum la şedinţele d-vs bolnavii îşi recapătă sănătatea, curajul, pofta de viaţă, am simţit o adevărată inspiraţie. Mai ales m'a impresionat vindecarea bâlbâiţilor, deoarece şi eu îi ingrijisem luni de zile, şi mai totdeauna fără succes. Am fost minunat văzându-i cum pronunţau lămurit fiecare silabă, fără nicio sforţare. Şi vindecarea lor este definitivă, căci am vorbit cu ei mereu în lipsa D-vs. Vă mulţumesc încă odată şi sper că vă veţi mai întoarce pe la noi»...

Dr. C. New-York.

*

... «Vă mulţumesc, sincer, că mi-aţi îngăduit să fiu faţă, Lunea trecută, la deosebit de interesanta D-vs. şedinţă de autosuggestie, interesantă mai ales pentru un medic, care a văzut de nenumărate ori cum inconştientul bolnavului contrazice prescripţiunile medicale. Sunt convins că descoperirile D-vs au un strălucit viitor în ciuda puterei de rezistenţă a rutinei şi a ignoranţei», etc.

Dr. T., Remiremont.

*

... «Sufeream de doi ani de o gravă neurastenie. Datorită metodei D-vs m'am vindecat repede, simţind o ameliorare chiar după cea d'intâi şedinţă. Starea fizică mi s'a îmbunătăţit deopotrivă şi acum mă simt bine sub toate raporturile».

D-ra R., Issy-les-Moulineaux.

*

... «Daţi-mi voe să vă adresez aceste câteva rânduri ca să vă mulţumesc de rezultatul bun ce-am avut citind cartea D-vs intitulată «Stăpâ-

nirea de sine». Câţiva ani am suferit de dureri de ureche şi de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda D-vs, mi-am procurat cartea. La început, nu prea am înţeles miezul ei, fiind prea chinuită de starea mea nervoasă: dar totuşi, seara şi dimineaţa spuneam fraza: «din toate punctele de vedere, zi cu zi, merg tot mai bine». Curând m'am simţit mai calmă, spiritul îmi deveni mai limpede, iar în ziua când am pătruns în adâncul teoriei D-vs, s'a făcut în mine o adevărată revelaţie. Atunci am putut analiza metoda şi înţelegând-o complect, fireşte m'am şi vindecat complect, atât fizic cât şi moral. Fericită, n'am putut rezista dorinţei de-a vă scrie»...

D-na E. de R., New-York.

... «Iată şi examenele trecute. Mă grăbesc să vă înştiinţez că am reuşit bine, datorită minunatei Dv. metode. N'am fost deloc emoţionat ca de obiceiu şi răspunsurile mele au fost exacte şi lămurite»...

C., Marseille.

... «Am bucuria să vă anunţ că dela Septembrie 1922, dată când am avut norocul să venim la Dv., fiul meu nu mai are crize de asmă ca înainte. Este cu totul bine şi doarme minunat».

D-na L., Lille.

... «Vă mulţumesc pentru marele bine ce mi-a procurat cartea Dv. O depresiune nervoasă îmi pricinuise o adâncă neurastenie. Eram incapabil să-mi conduc viaţa cum trebue, când am aflat

dintr'o revistă despre cartea Dv. Practicarea autosuggestiei mi-a adus o grabnică uşurare a stărei mele. Acum sunt cu totul bine dispus, vesel şi optimist. Mai toţi acei care, după îndemnul meu, au practicat metoda Dv., şi-au îmbunătăţit starea. Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât îmi dau mai bine seama de eficacitatea ei. Puterea, într'adevăr nemărginită ce este în noi, ne face, cu drept cuvânt, stăpâni pe noi»....

P. F., Canley Vale, Australie.

... «Am suferit trei ani de înspăimântătoare crize de astmă, cari mă apucau cam în fiecare lună şi mă pironeau în pat câte două săptămâni, timp în care cea mai mică mişcare îmi pricinuia mari suferinţi. In Septembrie anul trecut am avut ultima criză, de pe urma căreia mi-a rămas o opresiune, mai puţin violentă, dar în schimb constantă, şi astfel mai penibilă decât crizele tari, ce îmi lăsau măcar intervale de uşurare totală. Mai ales după ce mâncam, răul se agravà şi trăiam cu amărăciunea de-a nu duce şi eu o viaţă ca toată lumea. Eram în această stare de mai bine de patru luni, când, în Ianuarie, mi s'a atras atenţia asupra metodei Dv. După câteva zile de ezitare şi de îndoială mi-am spus că deoarece alţii au fost vindecaţi, nu-i nici un motiv să nu mă vindec şi eu. M'am apucat să repet cu mult zel şi cu multă încredere, seara şi dimineaţa, de 20 de ori, «din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine», etc. In cursul zilei îmi ziceam adeseaori «mă simt mai bine, mă simt mai bine», etc. Abea au trecut zece zile şi respiraţia mi se îmbunătăţise simţitor. Am urmat cu aplicarea metodei şi starea mea devenea din ce în ce mai bună. Mai simt greutate numai când

urc un deal sau o scară: dar voi învinge și acest rest de boală.

Mi-am reluat traiul.... Pot călători, ceia ce de patru ani nu mai îndrăzneam să încerc...! Par'că aşi fi început o nouă viaţă»....

D-ra M. C., Bergues.

«In primăvara anului 1916, în tranşeele din Loos, am fost lovit de o ţandără de granadă în partea stângă a corpului, ceia ce mi-a pricinuit o paralizie aproape totală a părţei drepte a corpului. Nu mai puteam mişca nici mâna nici piciorul drept; aproape pierdusem gustul şi mirosul; nu mai cântăream decât 49 kgr.: memoria îmi slăbise şi vorbeam cu multă greutate. Şase luni am fost îngrijit în diferite spitale, dar paralizia mea rezista şi băilor, şi electricităţei şi căldurei şi luminei. Totuşi în acest interval greutatea mi-a ajuns la 63 kgr. In Noembrie 1921 am citit cartea lui *Ch. Baudouin* asupra autosuggestiei şi m'am simţit atras de opera şcoalei din Nancy. Soţia mea m'a condus în acest oraş, într'un fotoliu pe roate. La prima vizită, d. Coué mi-a spus că dacă vindecarea mea este posibilă, se va produce foarte încet. Fără să mărturisească, D-sa o credea chiar imposibilă. Spuse soţiei mele să-mi facă suggestie noaptea prin somn. Imediat am început să dorm în loc de două ceasuri ca mai înainte, câte opt. In primele trei luni am câştigat 14 kgr. Gustul şi mirosul încep să-mi revină. Iar soţia mea observă că în somn făceam uşoare mişcări din degete şi cu piciorul. Abea în Noembrie încep să apară semne mai lămurite de vindecare. Acum am ajuns să mă consider vindecat»...

R., New-York.

NOTĂ. — Sunt informat că, în urmă, pacientul s'a vindecat complect şi că joacă golf şi tenis.

... «Am venit la Nancy în Octombrie trecut şi am fost faţă la vreo zece şedinţe. Sufeream de o mare slăbiciune datorită unei tulburări tyroidiene, iar de câtva timp şi de o mare anemie. Mă simţeam bolnav rău şi-mi era indiferent dacă mă mai fac bine sau nu: totuşi am început să practic metoda D-vs. Mărturisesc că la început n'am simţit nici un bine. După două luni însă, mi s'a părut deodată că sunt mai vioi, şi din acel moment ameliorarea a făcut progrese, încet, dar sigure. Neurastenia m'a părăsit de tot, iar slăbiciunea care-mi făcuse viaţa o povară, aproape complect. Am 32 de ani şi mă simt cum nu m'am simţit, în ultimii 15 ani, nici o zi. Uşurarea morală îmi este considerabilă: nu mai am acele lupte sterile şi grozave. Văd că metoda D-vs. este singurul mijloc care duce la succes. Vechiul conflict între imaginaţia şi voinţa mea nu mai există; astăzi aceste două forţe lucrează armonios şi liniştea mea este totală».

L. C., Heckmordwike.

... «Cred de datoria mea să vă scriu pentru a vă mulţumi de marele bine ce mi-aţi făcut. De trei ani suferiam atât de mult de căile uterine, încât viaţa îmi devenise o povară. Am consultat zadărnic mai mulţi medici. Intr'o zi primesc cartea D-vs. de la un prieten, care practicase metoda D-vs. cu mult folos, şi încep şi eu tratamentul. Binecuvântez acest tratament. In cinci luni am ajuns la o vindecare aproape complectă şi viaţa îmi pare din nou că merită trăită. Niciodată n'am să pot să vă arăt toată recunoştinţa mea. Tot ce pot face este să spun celor cari sufăr rezultatele la care am ajuns datorită metodei D-vs.»...

S. G., Londra.

... «Suferearn de patru ani de o gravă conjonctivită. Ultimul medic care m'a văzut mi-a declarat că boala mea este nevindecabilă. Totuşi, astăzi sunt vindecată datorită metodei D-vs., care a reuşit acolo unde toate cele-lalte tratamente au fost zadarnice»...

D-na S. R., Luneville.

... «Am luat un concediu de o lună ca să iau parte la şedinţele D-vs. Sistemul nervos şi intreg tubul digestiv nu-mi funcţionau de loc bine. De la început am simţit o îmbunătăţire, dar am avut imprudenţa să părăsesc prea deodată regimul alimentar, ceia ce mi-a făcut rău. In acel moment am plecat din Nancy şi d-vs. m'aţi îndemnat să asist la Paris la şedinţele D-rei Villeneuve, ceia ce am făcut. Apoi am urmat cu autosuggestia, şi acum sunt vindecat de o enterită veche de vr'o 15 ani, precum şi de acele dureri de stomac. Sistemul nervos îmi este deasemenea mult mai bine, şi în genere mă simt cum n'am mai fost de mulţi ani.

Am adus la cunoştinţa tuturor celor capabili să o înţeleagă, metoda care m'a vindecat pe mine. Am vorbit şi unui frate al meu, medic sceptic. A fost foarte mirat de rezultatul la care am ajuns, deoarece deja de mulţi ani mă socotea foarte bolnav: mă radiografiase şi cunoştea starea organelor mele».

E. Ch., Paris

AFORISME, CUGETĂRI, SFATURI.

Omul este ca un rezervor care ar avea sus un robinet de încărcare, iar jos un altul ceva mai mare, de scurgere.

Ce se întâmplă dacă robinetele sunt deschise în acelaş timp? Fără îndoială că rezervorul este mereu gol. Dar ce se întâmplă dacă robinetul de jos este închis? Rezervorul se umple cu încetul şi apoi debordează.

Prin urmare, aibă grijă fiecare să ţină închis robinetul de jos şi în acest scop, să nu şi risipească puterile, să nu facă, ceiace mulţi fac, adică o sută de mişcări acolo unde nu-i nevoe decât de una singură, să nu se grăbească niciodată, şi să ţină drept *uşor* de făcut tot ce-i posibil. Procedând astfel, rezervorul nostru de forţe va fi mereu plin şi ceiace va da afară, va fi mai mult de cât destul pentru nevoile noastre, dacă ştim să facem economie.

Nu anii fac bătrâneţea, ci gândul că îmbătrânim; sunt oameni tineri la 80 de ani şi alţii bătrâni la 40.

Altruistul găseşte fără să caute, ceiace egoistul caută fără să găsească.

Cu cât faci mai mult bine altora, cu atât îţi faci mai mult şi ţie însuţi.

Este bogat cel ce se crede bogat, şi sărac cel ce se crede sărac.

Cel ce are mare avere, ar trebui să facă mult bine.

Când două persoane convieţuesc, concesiunile aşa zise mutuale, le face totdeauna numai una din ele.

Vrei să nu te plictiseşti niciodată? Să aibi mai mulţi cai de bătae. De te saturi de unul, încaleci pe altul.

Ereditatea constă mai ales în ideia ce ne facem că urmările ei sunt fatale.

Cel născut bogat nu ştie ce-i bogăţia; după cum cel care a fost totdeauna sănătos nu-şi dă seamă de ce comoară are parte.

Ca să te bucuri de bogăţie, trebue să fi tras pe dracu de coadă; ca să te bucuri de sănătate, trebue să fi fost bolnav.

Mai bine să nu ştii de ce nu-ţi este bine şi să-ţi treacă, de cât să ştii şi să nu-ţi treacă.

Simplifică mereu şi nu complica niciodată.

Stoicienii ţineau seamă de puterea imaginatie când în loc de «nu vreau să sufăr», spuneau «nu sufăr».

Nu putem avea de cât o singură ideie deodată în spirit; ideile se succed, nu se suprapun.

Nu impun nimic nimărui, ci numai ajut oamenilor să facă ceia ce ar dori să facă, însă nu se socotesc în stare să reuşească. Nu-i o luptă între ei şi mine, ci o tovărăşie. Eu numai le arăt cum să se servească de forţa care este în ei.

Nu vă îngrijiti de pricina răului, ci constataţii urmările pentru a le face să dispară. Incetul cu încetul *Inconştientul* va învinge şi cauza, dacă este posibil.

Cuvintele «aşi vrea din toată inima», atrag întotdeauna: «dar nu pot», şi acestea din urmă triumfă.

Dacă suferi, dacă te doare ceva, nu spune: «Am să încerc să fac să-mi treacă», ci: «am să fac să-mi treacă»; când este îndoială, nu-i niciodată rezultat bun.

Cheia metodei mele stă în recunoaşterea superiorităţii imaginaţiei asupra voinţei. Dacă merg

amândouă în aceiaşi direcţie, adică dacă îţi zici : «Vreau şi pot», succesul este sigur. Altfel imaginaţia este totdeauna mai tare.

Să ne cultivăm caracterul, să învăţăm a vorbi scurt, limpede, simplu şi cu liniştită hotărâre; să vorbim puţin, dar lămurit, să nu spunem decât numai ceiace trebue.

Să ne exercităm stăpânirea de noi înşine. Să ne ferim de mânie; ea ne mănâncă rezerva de energie; ne slăbeşte. Mânia nu-ne duce niciodată la nimic bun; nu face decât să distrugă şi este totdeauna o piedică în calea succesului.

Să fim liniştiţi, blânzi, binevoitori, siguri de noi; şi pe deasupra să ştim să ne mulţumim cu ce avem şi cu ce putem, să nu atârnăm de altii.

Inconştientul conduce totul în noi, şi fizicul şi moralul. El prezidează funcţionarea tuturor organelor şi chiar a celei mai mici celule, prin mijlocirea nervilor.

A-ţi fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluţia, a o provoca.

A crede că nu mai ai iluzii este încă o iluzie.

Nu-ţi pierde vremea căutând bolile ce ai putea

avea, fiindcă procedând as fel îţi făureşti singur boală.

Când vrei să-ţi faci autosuggestie conştientă. fă-ţi-o în chip natural, simplu, cu convingere, şi mai ales *fără sforţare*. Dacă autosuggestia inconştientă, şi care adeseaori este rea, se realizează cu atâta uşurinţă, este pentru că se face fără sforţare.

Să ai siguranţă că vei obţine ceiace urmăreşti, şi vei obţine; bine înţeles dacă lucrul este rezonabil.

Ca să devii stăpân pe tine, ajunge să te gândeşti, sincer, că eşti pe cale de a deveni... Iţi tremură mânele, paşii îţi sunt nesiguri, etc., spune-ţi că toate acestea au început să dispară şi încetul cu încetul vor dispărea.

Nu trebue să ai încredere în mine, ci în tine însu-ţi, deoarece numai în tine este puterea ce te va vindeca. Rostul meu nu-i decât să te învăţ cum să te serveşti de acea putere.

Nu discuta niciodată lucruri pe care nu le ştii, fiindcă nu vei spune decât prostii.

Lucrurile ce-ţi par ciudate, au şi ele o cauză cu totul firească; dacă însă ţi se par astfel, este pentru că n'ai prins acea cauză. Când o vei cunoaşte, nu vei mai vedea nimic nenatural în ele.

Când este conflict între voință și imaginație, totdeauna imaginația învinge. In acest caz, din nenorocire prea obișnuit, nu numai că nu facem ce voim, dar facem tocmai contrariu de ce voim. Exemplu: cu cât vrem mai mult să dormim, să ne amintim un nume, să nu râdem, să evităm un obstacol având gândul că nu vom putea, cu atât mai mult ne fuge din minte numele, nu ne putem stăpâni râsul, sau dăm drept în obstacol.

Prin urmare, cea d'intâi calitate a omului nu-i voința, ci imaginația; și de aceia este o mare greșeală să se recomande educația voinței, când educația imaginației trebue făcută.

Lucrurile nu sunt pentru noi ceiace sunt în realitate, ci numai ceia ce ni se par a fi; așa se explică mărturiile contradictorii făcute de persoane de cea mai mare bună credință.

Crezându-te stăpân pe gândul tău, sfârșești prin a fi chiar.

Orice gândire, bună sau rea, se concretizează, se materializează, devine, într'un cuvânt, o realitate, dacă este din domeniul posibilităților.

Suntem ceia ce ne putem face singuri, nu ceiace soarta ne-a făcut.

Cine pleacă în viață cu ideia că va reuși, în mod fatal reușește, fiindcă face ceiace trebue ca să reușească.

Dacă n'are să treacă decât pe lângă un singur prilej, chiar dacă acest prilej n'ar avea decât un fir de păr, se va prinde de acest unic fir de păr. Mai mult, va face, inconştient sau nu, să se nască prilejurile favorabile.

Acel care, dimpotrivă, se îndoeşte mereu n'ajunge niciodată la nimic. Poate să înoate într'un ocean de ocaziuni, nu le va vedea şi nu va fi în stare să apuce nici una. Iar împrejurările pe care le va provoca el, vor fi toate protivnice intereselor lui. Deci nu învinuiţi soarta, învinuiţi-vă pe voi.

Se predică mereu sforţarea; dar cine zice sforţare, zice voinţă; iar cine zice voinţă, zice şi imaginaţie, care poate fi în sens contrar voinţei, şi atunci rezultatul este tocmai opus celui căutat.

Trebue considerat totdeauna uşor de făcut ceia ce ai de făcut, bine înţeles dacă este lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar: dacă însă ai socoti lucrul ca foarte greu, vei cheltui de zece, de douăzeci de ori mai multă energie decât trebue, adică o vei risipi.

Autosuggestia este un instrument de care trebue să înveţi a te servi, cum înveţi să umbli cu oricare altă unealtă.

Cea mai bună puşcă dă slabe rezultate în mâni fără experienţă; dar cu cât aceste mâni devin mai îndemânatice, cu atât glonţul merge mai uşor în ţintă.

Autosuggestia conştientă, făcută cu încredere, cu credinţă, cu statornicie, se înfăptueşte în chip matematic, bine înţeles dacă lucrul este posibil.

Dacă unele persoane nu obţin bune rezultate cu autosuggestia, este sau pentrucă sunt lipsite de încredere, sau pentru că fac sforţare. Pentru o bună autosuggestie este absolut necesar să nu faci nici o sforţare. Sforţarea implică întrebuinţarea voinţei, iar voinţa paralizează autosuggestia. Trebue făcut apel numai şi numai la imaginaţie.

Sunt persoane care după ce s'au îngrijit fără folos toată viaţa, aşteaptă de la suggestie să le vindece dintr'odată. Este o socoteală prea puţin înţeleaptă. Nu trebue cerut suggestiei decât ceiace poate da, adică o progresivă îmbunătăţire, care puţin câte puţin se va transforma în vindecare, dacă este posibilă.

Toată arta vrăjitorilor se reduce la autosuggestie; oricare le-ar fi procedeul, cuvinte, descântice, gesturi, pregătiri teatrale, ei n'au alt scop decât să provoace autosuggestia de vindecare.

Orice boală nu-i simplă ci dublă (afară doar dacă nu i exclusiv morală). Intr'adevăr, peste orice boală fizică se grefează şi una morală. Dacă dăm acelei fizice coeficientul 1, cea morală poate să aibă coeficientul 1, 2, 3, 10, 20, 50, 100 şi mai mult. Dar partea morală a boalei poate dispărea dintr'odată, şi dacă avea un mare coeficient, depildă 100, cum acel al suferinţei fizice este 1,

nu mai rămâne decât acest unu, şi astfel iată cum din suferinţa totală nu mai rămâne decât o sutime. Şi aceasta se numeşte o minune, deşi, cum vedem, n'are nimic miraculos.

*

Boalele fizice, împotriva părerei admise, se vindecă, de obiceiu, mult mai uşor decât suferinţele morale.

Bufon zicea: «Stilul este omul». Noi zicem: «Omul este ceiace gândeşte». Frica de nereuşită îl face, aproape fără excepţie, să nu reuşească; după cum gândul succesului îl duce la succes, fiindcă va putea învinge piedicile.

*

Increderea este tot atât de necesară celui care suggestionează, ca şi celui care vrea să fie suggestionat. Această încredere, această credinţă, duce la rezultatele cari nu s'au putut obţine prin toate celelalte mijloace încercate.

*

Nimeni nu ne poate da suggestii atât de puternice cum ne putem da singuri.

*

Impotriva părerei generale, adevărul este că suggestia, sau autosuggestia, poate vindeca leziuni organice.

CATEVA PARERI AUTORIZATE.

Se credea inainte, că hipnotismul nu putea fi aplicat decât in boale nervoase: cu toate acestea domeniul său este mult mai intins: Hipnotismul lucrează prin mijlocirea sistemului nervos; dar sistemul nervos domină întreg organismul. Muşchii sunt puşi în mişcare de nervi; nervii regulează circulaţia prin acţiunea lor directă asupra inimei şi prin acţiunea lor asupra tuturor canalelor din organism pe care le lărgeşte sau le strânge. Nervii lucrează dar asupra tuturor organelor şi cu ajutorul lor putem lucra asupra tuturor organelor bolnave.

Dr. *Paul Joire*, preşedintele
soc. universale de studii psyhice.

*

Pentru înlesnirea unei vindecări influenţa morală are o valoare considerabilă. Este un factor de primul ordin, a cărui neglijare ar fi o mare greşeală, fiindcă in medicină, ca în toate ramurile activităţei omeneşti, totul este mânat de ***forţele morale.***

Dr. *Louis Rénon*, profesor agregat
la Facultatea din Paris,
medic al spitalului Necker.

*

Răbdarea şi stăruinţa sunt singurele puteri de cari ar trebui să ne servim în viaţă.

René de Brabois.

☆

Niciodată nu trebue pierdut din vedere marele principiu al autosuggestiei: *Totdeauna optimism, mereu optimism şi chiar când nu-l justifică împrejurările.*

René de Brabois.

☆

Suggestia, când se sprijină pe încredere, este o putere formidabilă.

Dr. *A. L.* Paris.

☆

Pentru a avea şi pentru a inspira o neclintită încredere, trebue să poţi merge cu siguranţa unei totale sincerităţi; şi pentru a avea această siguranţă şi această sinceritate, trebue să vezi, dincolo de interesul tău, binele altuia.

„La force en nous", par *Ch. Baudouin.*

SFATURI CĂTRE DISCIPOLI ŞI PENTRU TOATĂ LUMEA

(Adunate vorbă cu vorbă de D-na *Emile Léon).*

Sfaturile ce sunt de urmat pentru a determina la bolnavi o autosuggestie utilă, sunt scurte, dar îndestulătoare dacă sunt bine aplicate.

*

Să fii sigur de d-ta şi să o arăţi prin timbrul vocei: să fii foarte simplu în manierile d-tale şi în felul de exprimare, fiind totuşi *foarte afirmativ* şi cu aerul de a porunci bolnavului.

*

Suggestiunea mea generală spusă cu glas uniform, provoacă bolnavilor o uşoară somnolenţă, care ajută vorbirei mele să pătrundă mai uşor în inconştientul lor.

*

Să cauţi ca prin vorbele d-tale să provoci o totală încredere şi raporturi amicale cu bolnavul; astfel va aprecia experienţele pregătitoare şi îţi va da toată atenţia necesară. După ce vei fi născut în el o atitudine mintală prielnica şi o bună dispoziţie, şi după ce te va socoti prieten, vei reuşi cu uşurinţă.

*

Oricum va fi pacientul ce-ţi cade în mâni, trebue să reuşeşti să-l vindeci măcar intr'o oarecare măsură, şi să ai convingerea absolută că vei reuşi.

Spuneţi că orice doreşti să împlineşti, eşti capabil să împlineşti, nu numai bine, dar în chip superior; cu condiţia bine înţeles, să fie ceva rezonabil.

Când pacientul îţi va arunca o privire rece sau nemulţumită, sau dacă vei simţi că nu-i eşti simpatic, să nu te nelinişteşti; nesiguranta ţi-ar micşora mijloacele de operator. Din potrivă, această atitudine a pacientului să-ţi dubleze resursele, să ţi le tripleze, şi să-ţi spui: «Această persoană căreia nu-i sunt simpatic, se va simţi totuşi atrasă către mine şi îi voi deveni simpatic». Şi tot odată vei rămâne indiferent oricărei manifestaţii duşmănoase.

Ştii că unii martiri au murit cu zîmbetul pe buze, fără să sufere, deşi erau omorâţi în cele mai ingrozitoare cazne. Privind cu ochii imaginaţiei coroana ce-i aştepta in cer, înloc să simtă torturile, simţeau d'inainte fericirea de care credeau că vor avea parte după moarte.

Iată o pildă de cum trebue vorbit bolnavului: «Eu nici nu spun cuvinte de prisos, nici nu îngădui altuia să spună. D-ta eşti neurastenic: dar eu ştiu mai bine in ce-ţi stă răul. Suferi mult

(neurastenicilor le face plăcere să le spui că sufăr), însă o să te vindecăm».

*

Puneţi în cap că trebue să ajungi la cutare rezultat şi vei găsi drumul necesar, ba chiar fără să-l cauţi, ceiace este, recunosc, ciudat în aparenţă. Dacă de pildă socoţi că ai avea datoria să aduci pe cineva la şedinţele d-tale, vei găsi—fii sigur — cuvintele hotărîtoare.

*

Cu cât practic mai mult cu atât îmi dau mai bine seamă că nu trebue silită nici măcar atenţiunea. Incerc să imit natura observând-o. Un precept este cu atât mai bun, cu cât este mai simplu şi mai scurt. Să nu cauţi să faci suggestii diferite. «Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine», este formula care răspunde la tot.

Cineva avea pumnul închis de doi ani, cu toate tratamententele aplicate. Doctorul X., a făcut pe acea persoană să-şi întindă mâna deschisă imediat punându-i în cap ideia: *Pot.*

*

Pacientul nu trebue niciodată plâns, chiar dacă trebue să-i recunoşti că sufere. Compătimirea i-ar face rău.

*

Intrebuinţez intenţionat expresiuni, nu ordinare, dar familiare: au mai multă putere.

*

Vorbeşte cu vocea apăsată şi joasă ca acei deprinşi să fie ascultaţi.

Afirm că vocea este aşa cum ne-o cultivăm şi că trebue să ne-o cultivăm. Cine îşi dă osteneala necesară poate să dobândească o bună voce.

Cineva voeşte să facă cutare lucru, dar închipuindu-şi că nu-i în stare, face tocmai contrariu de ceiace voeşte.

Ameţeala este o pildă izbitoare pentru această afirmaţiune. Cineva merge pe lângă o prăpastie fără să-şi dea seamă; deodată îi vine gândul că ar putea cădea; dacă are nenorocul să se uite tocmai în acel moment în jos, *este pierdut*. Imaginea căderei i se face în spirit, şi se simte atras de o forţă nevăzută, care îl va atrage cu atât mai tare, cu cât face mai mari sforţări să-i reziste; în aceiaşi clipă cedează, se prăbuşeşte. Aceasta este pricina celor mai multe *accidente de munte*.

Ceia ce se întâmplă în domeniul fizic, se întâmpla şi în acel moral; gândurile nesănătoase sunt ca o prăpastie; ele determină căderea acelui ce nu ştie să se sustragă lor.

Influenţa spiritului asupra trupului este o realitate: şi voi adăuga, că este desigur neasemănat mai mare decât se crede. Este imensă, *incalculabilă*. Câteodată o vedem pricinuind paralizii, cari pot să fie trecătoare, dar cari pot să dureze şi toată viaţa, dacă împrejurări speciale nu vin să schimbe starea psihică a bolnavului. Martor, acea femeie din Paris, care de 11 ani era imobilizată, şi pe care am făcut-o să se scoale, să meargă, să alerge.

Nu vreau să spun că voința nu-i o forță. Dinpotrivă, este o mare putere; dar ea se întoarce mai totdeauna în contra noastră. Trebue să te pui în această stare de spirit: «Doresc cutare lucru și sunt pe cale de-a-l obține». Și dacă nu faci *sforțări*, vei reuși.

*

Iți dai singur simptomele pe care le *imaginezi* că ar fi ale boalei ce *crezi* că ai. Spune durerei tale: «*M'ai avut, dar n'o să mă mai ai*».

*

Să repeți de 20 de ori dimineața și seara: «Din toate punctele de vedere, în fiecare zi sunt tot mai bine». Este un remediu unic pentru toată lumea și atât de simplu, atât de ușor! chiar *prea simplu!* Nu i așa? Și totuși nimic nu-i mai important de cât aceasta: Dacă ai gânduri de boală *ai să fii* bolnav; dacă te gândești că vindecarea a început, a venit, ea *se va produce*.

Ceia ce operează schimbarea, nu-i speranța, ci numai *siguranța*.

*

Este foarte ușor pentru părinți să facă să dispară cusururile copiilor și să fie înlocuite cu calități. Pentru aceasta trebuie să le repete noapte, când dorm, în șoaptă bine accentuată, tot ceia ce doresc de la dânșii. Părinții trebue să socotească aceasta ca o datorie față de copiii lor; este o hrană morală tot atât de necesară ca și acea fizică, și după cum au grijă să le dea mâncare...

Lauda este un îndemn dar nu când este nesocotită. Reproşul este şi el un îndemn, dar prea mult repetat, paralizează. Eu întrebuinţez fraze care să nu jignească, întrupând reproşul în ele. Astfel nimeni nu se simte jignit, fiindcă înţelege că intenţia mea nu-i să fac imputare. Reproşurile şi le face omul singur; făcute de altul, supără. Eu nu fac reproşuri, ci numai *constat*.

DARE DE SEAMĂ ASUPRA ŞEDINŢILOR DE LA EMILE COUÉ.

(de D-na *Emile Léon*).

Numele *Coué* face să vibreze oraşul întreg. Din toate păturile sociale vin suferinzii la el şi toţi sunt primiţi cu o egală bunăvoinţă, ceiace pentru mulţi este o primă îmbărbătare. Dar ceiace este adânc mişcător, este eşirea dela şedinţe: oameni cari au venit întunecaţi, crispaţi şi aproape duşmănoşi, (sufereau!) pleacă liniştiţi, mulţumiţi, câteodată încântaţi, (nu mai sufăr!).

Cu o bonomie surâzătoare şi puternică, care este secretul său, d. Coué ţine, în mână oarecum, inimele tuturor celor cari vin să-l consulte. Rând pe rând se adresează tuturor, după cum urmează:

«Ei bine! Doamnă, ce ne doare?».

. . . .

«Oh!, d-ta cauţi prea mult pentru ce şi pentrucă; ce-ţi pasă de pricina durerei? Că te doare, nu-i destul?... Am să te învăţ cum să faci să-ţi treacă».

. . . .

„Şi d-ta Domnule,... plaga varicoasă vad că-ţi merge mai bine. Bine, foarte bine pentru două şedinţe numai; te felicit pentru rezultatul obţinut. Dacă urmezi să-ţi faci autosuggestia cum trebue, în curând o să fii vindecat... Zici că plaga are

vârsta de zece ani? Ei şi? Ar putea fi şi de douăzeci de ani şi se va vindeca tot aşa de bine".

. . . .

«Dar, d-ta?... N'ai obţinut nici o ameliorare... Ştii de ce? Numai şi numai pentru că n'ai încredere in d-ta. Când îţi spun eu că mergi mai bine, nu-i aşa că te simţi mai bine? De ce? Pentru că crezi în mine. Crede şi în d-ta şi vei obţine acelaşi rezultat»...

. . . .

«O, Doamnă! Nu-mi daţi, vă rog, atâtea amănunte. Căutând amănuntele le crezi şi ar trebui o listă lungă de un cot ca să înscrim toate suferinţele d-tale. In rezumat, la dvs. moralul este bolnav. Ei bine! puneţi-vă în cap ideia că este pe cale de vindecare şi se va vindeca. Am să vă învăţ cum. Este de o simplicitate evanghelică».

. . . .

«Aveţi crize nervoase odată pe săptămână? Bine. De azi înainte, făcând ceia ce am să vă spun, n'o să le mai aveţi».

. . . .

«Ai un glocom. Vindecare nu-ţi pot promite, fiindcă nu sunt sigur. Aceasta nu înseamnă insă, că nu s'ar putea să te vindeci; lucru pe care l'am văzut la o d-nă din Cholon-sur-Saône şi la alta din Toul»...

. . . .

«Ei bine Domnişoară!, fiindcă de când ai fost aici n'ai mai avut zilnicile d-tale crize nervoase. înseamnă că te-ai vindecat. Totuşi mai revină din când în când, ca să te ajut să rămâi pe calea cea bună»...

. . . .

„Suggestia să nu fie o piedică pentru conti-

nuarea obişnuitului d-tale tratament... In ce priveşte pata de pe ochi, se vindecă cu încetul; opacitatea şi mărimea ei scad zilnic».

. . . .

Unei persoane ce se plânge de oboseală:

«Par'că eu nu! Sunt zile în care primirea bolnavilor mă oboseşte mult; totuşi primesc şi primesc toată ziua. Nici nu trebue să te gândeşti măcar: «Fac de nevoe, ce să fac? N'am încotro!» Lucrează mulţumit că-ţi faci datoria şi vei învinge oboseala.

(Explicaţie: Admiţând ideia oboselei ne atragem oboseala: pe când ideia unei datorii de împlinit ne dă puterea necesară; spiritul poate şi trebue să rămână stăpânul bestiei).

. . . .

«Pricina care te împedică să mergi, ori care ar fi, trebue să dispară cu încetul. Cunoşti zicătoarea: Ajută-te şi D-zeu te va ajuta. Să stai zilnic în picioare 2—3 ceasuri sprijinit de cineva şi în loc să-ţi zici că şalele îţi sunt prea slabe şi că nu poţi, să-ţi zici din potrivă, că vei putea, că poţi».

. . . .

«Ceia ce-ţi spuneam este cu totul adevărat; a fost destul să te gândeşti că nu-ţi mai este rău, pentru ca răul să treacă. *Să nu mai crezi dar că ar putea reveni, şi nici nu va reveni*».

. . . .

Tot ce gândim devine pentru noi adevăr. Deci nu trebue să ne permitem să gândim rău. Gândeşte: **„Imi trece!“ Şi îţi va trece, după cum în experienţa preliminară gândeai că nu poţi deschide pumnul—şi nu puteai.**

Cu cât îţi spui mai mult, *nu vreau*, cu atât acel lucru se întâmplă mai sigur. Trebue să spui: Aşa este şi *s'o gândeşti.*

Punctul esenţial al metodei este: Ca să-ţi faci suggestia trebue să elimînezi cu totul *voinţa* şi să nu te adresezi decât *imaginaţiei*. Astfel înlături lupta între aceste două forţe, luptă din care voinţa ar ieşi cu siguranţă învinsă.

. . . .

Afirmând că puterile îţi cresc cu anii, ar putea părea paradoxal; totuşi lucrul este adevărat.

. . . .

«D-ta, pentru diabet să urmezi mai departe tratamentul medical; suggestie îţi fac cu plăcere, dar vindecare nu pot să-ţi făgăduesc. Totuşi am văzut cazuri şi mai extraordinare: Suggestia făcând să scadă chiar albumina din urină şi apoi să dispară cu totul!»

. . . .

A **voi** *şi a* **dori** *nu-i deloc acelaş lucru.*

. . . .

După aceste observaţii, îndemnuri, sfaturi, d. *Coué* roagă pe toţi să se aşeze comod şi să închidă ochii, apoi le adresează micul discurs, reprodus mai sus. Şi în fine spune fiecăruia câte ceva relativ la cazul său special.

Celui I la rând: «D-tale, Domnule, fie că durerile ce ai sunt artritice, fie că sunt de altă natură, îţi spun că de astăzi înainte inconştientul d-tale va face el ceiace este nevoe ca aceste dureri să dispară cu încetul. Dispărând cauza, durerile vor scădea puţin câte puţin, până când, în scurt timp, nu vor mai fi decât o amintire».

. . . .

Celui de al II-lea: «Stomacul d-tale funcţionează rău, este cam dilatat. Ei bine, după cum spuneam adineaorea, începând din acest moment, funcţiunile aparatului d-tale digestiv se vor face din ce în ce mai bine; şi adaug: dilataţia va

scădea cu încetul. Organismul d-tale va reda, în chip progresiv, stomacului, elasticitatea şi puterile pierdute şi astfel îşi va relua primitiva lui formă, executând mai uşor mişcările necesare trecerei alimentelor.

. . . .

Celui de al III-lea: «Oricare ar fi leziunile din ficatul d-tale, organismul face el ceiace trebue pentru a le micşora zilnic tot mai mult; şi cu cât aceste leziuni se vor cicatriza, cu atât simptomele de cari suferi vor scădea mereu până la totală dispariţie. Prin urmare, puneţi în cap că ficatul d-tale funcţionează din ce în ce tot mai normal, că nu mai produce o fiere acidă, ci tot mai alcalină, şi care se scurge în intestin aşa cum trebue pentru o bună digestie».

. . . .

.....«Băiţaşule, ascultă şi înţelegi-mă bine: Ori de câte ori vei simţi că-ţi mai vine vre-o astfel de criză, vei auzi vocea mea care-ţi va spune repede ca fulgerul, chiar în acea clipă: Nu, nu, nu scumpul meu, n'ai să ai criză! Şi criza va trece, fără să te fi apucat».

. . . .

.....«Zici că ai o hernie? Ei bine, ea se poate vindeca, ea trebue să se vindece. Inconştientul d-tale va face în aşa chip ca ruptura ce ai în peritoniu să se cicatrizeze puţin câte puţin. Gaura va deveni în fiecare zi tot mai mică până se va închide şi nu vei mai avea hernie».

. . . .

.....«Boala d-tale de ochi este vindecabilă şi îţi spun că cu începere de azi leziunile ce ai acolo încep să se vindece, şi pe măsură ce vindecarea va progresa, ochii d-tale vor vedea mai departe şi mai limpede».

. . . .

.....: „Sângele d-tale devine în fiecare zi tot mai bogat, tot mai roş, tot mai viu, recăpătând zilnic calităţile sângelui unei persoane cu totul sănătoasă. In aceste condiţii anemia va dispare, şi cu ea tot alaiul ei de suferinţi şi de scăderi»

. . . .

.....: «După cum ţi-am explicat, cum vei simţi că-ţi revin durerile, spune ţi *imediat, imediat;* Trece, trece, trece..., spune-ţi repede ca un foc de baraj. Trebue să înveţi cum să-ţi faci autosuggestie şi după mai multe lecţiuni n'ai să mai ai nevoe de mine; afară de cazul, bine înţeles. că vei *crede* că mai ai nevoe».

. . . .

.....: «Cu d-ta au reuşit foarte bine experienţele premergatoare. Dacă totuşi nu poţi dormi, este pentru că faci sforţări. Ar fi destul să-ţi spui: Adorm, îmi vine somn, adorm... monoton ca un bâzâit de albină. Dacă procedeul nu-ţi reuşeşte, este sigur că-l întrebuinţezi rău»...

. . . .

.....: «Tot ceia ce vine cuiva la date fixe, şi-a dat singur, artificial. Era o vreme când toate cucoanele aveau nevricale la zi fixă, pentru că în copilărie auzeau în casă: mătuşa G., vara D., sufăr de nevricale. Copila îşi făcea reaua autosuggestie că va avea şi ea nevricale când va fi mare».

.....: «A spune: De-ar da D-zeu să n'am migrenă, înseamnă am să am migrenă».

. . . .

.....: «Eşti constipat pentru că te gândeşti că eşti; dacă ai gândi că nu eşti şi că n'ai de ce să fii, n'ai fi».

. . . .

.....: «Temerile şi fobiile d-tale copilăreşti

trebue să dispară; ai doar în d-ta instrumentul de vindecare. Nimeni pe lume nu poate să aibă influenţă asupra d-tale, ***decât cu consimţământul d-tale***».

«Să nu vii data viitoare să-mi spui că nu mergi mai bine; trebue să-ţi fie mai bine. Şi apoi, să nu întrebuinţezi voinţa: să nu pronunţi vorba: vreau; ţi-o interzic, dacă-mi pot lua libertatea să-ţi interzic ceva».

. . . .

.....: «Dacă ţi-ai frânt un os, du-te repede la spital. Suggestia nu drege oase; ea însă influenţează funcţionarea organismului, care desăvârşeşte lucrarea chirurgului»...

. . . .

.....: «Păzeşti regimul pentru albumină?

— Nu-mi place laptele!

— Ei bine', *închipuie-ţi*, cu sinceritate, că-ţi place».

. . . .

.....: «Vii pentru a treia oară pentru mâncărime de piele: pune-ţi bine în cap că nu-ţi vor mai reveni niciodată. Dacă ţi-i *teamă* de ele, se vor năpusti asupra d-tale..... Şi mai vină pe aici din când în când, ca să te susţin pe calea cea bună».

. . . .

.....: «*Trăind* «Metoda», n'ai nevoe să te oboseşti făcând tot felul de sforţări»...

. . . .

.....: «Bomboanele pe cari le ai în mână îţi vor linişti bronşita: dar suggestia va face să-ţi dispară mai repede leziunile bronşilor».

. . . .

.....: «Urmează, în totul, ce ţi-a prescris me-

dicul: dar fă-ţi în acelaş timp şi o bună suggestie: Una ajută pe cealaltă».

. . . .

«.....: «Oricare ar fi pricina durerilor d-tale de cap, organismul face aşa fel ca să le înlăture progresiv: şi, bine înţeles, pe măsura dispariţiei lor, vei constata că vor fi din ce în ce şi mai puţin violente, până când nu le vei mai avea deloc».

«Dealtfel simţi — nu-i aşa? — că de câte ori îţi trec mâna pe frunte, îţi iau şi o parte din dureri. Iar mai pe urmă, când ai să deschizi ochii, vei vedea că n'o să te mai doară deloc».

. . . .

«.....: «*Pacientul:* Când este cald mă înăbuş.
Coué: Ai fost la medic?
Pacientul: La zece. Toţi spun că este ceva nervos, dar eu sufăr.
Coué: Da. Eşti nervos; însă o să te ajutăm să faci să-ţi treacă».

. . . .

După ce a terminat cu fiecare, *Coué* le cere să deschidă ochii şi adaugă: Aţi auzit sfaturile ce v'am dat. Ei bine, ca să se transforme în ceva real, iată ce trebue să faceţi: In fiecare dimineaţă în clipa deşteptărei, şi în fiecare seară când vreţi să adormiţi, închideţi ochii, şi *fără a căuta să vă fixaţi atenţia*, să vă spuneţi, destul de tare ca să vă auziţi vorba şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, să vă spuneţi această frază: «*Din toate punctele de vedere, în fiecare zi, sunt tot mai bine*». Cuvintele «din toate punctele de vedere» fac inutilă orice autosuggestie particulară. Această autosuggestie generală trebue făcută în chip *simplu, copilăresc,* şi cât se poate de mecanic, adică fără nici o sforţare. Cu acest pro-

cedeu o facem să pătrundă în chip mecanic, prin urechi, în inconştient unde odată intrată regulează şi activează acţiunea acestuia».

«*Această metodă trebue urmată toată viaţa, fiind un tratament şi curativ şi preventiv*».

«Apoi, oridecâteori în cursul zilei sau noaptea, simţi o durere fizică sau morală, *să-ţi afirmi* singur, că întrucât depinde de conştiinţa, de gândul d-tale, n'ai să-i adaugi nimic, ba încă o să o faci să dispară. După ce ai luat această atitudine mintală, să te izolezi pe cât posibil, să închizi ochii, şi tot trecându-ţi mâna pe frunte dacă-i vorba de ceva moral, sau pe partea dureroasă dacă este ceva fizic, să repeţi, *cât poţi de repede*, din buze, încet dar să te auzi, acest cuvânt: «trece, trece», etc. Cu puţină deprindere şi cu încredere *oarbă sau adânc inţelegătoare*, ajungi să faci să dispară durerea în 20—25 de secunde. Reîncepi ori de câte ori simţi nevoe».

Coué mai adaugă: «Dacă până acum când nu ştiaţi cele ce aţi învăţat aci, era explicabil să vă faceţi autosuggestii inconştiente rele, de acum înainte acest lucru nu trebue să vi-l mai ertaţi. Şi dacă totuşi vi se mai întâmplă, să nu daţi vina decât pe D-v. şi bătându-vă în piept să spuneţi «mea culpa, mea maxima culpa».

COUÉ LA PARIS IN OCTOMBRIE 1918 ŞI IN APRILIE 1920.

(Insemnări de d-na *E. Léon*).

Lăsând la o parte numeroşii bolnavi de tot felul cari au văzut durerile lor scăzând şi chiar dispărând sub influenţa binefăcătoarei acţiuni a lui Coué, vom cita numai câteva învăţăminte formulate de el în acest oraş, cu diferite ocazii.

Intrebare: De ce eu cu toată credinţa şi rugăciunile către Dumnezeu şi cu toate că practic metoda D-v., nu obţin rezultate mai bune?

Coué: Pentrucă, probabil, în adâncul d-tale mai stă o *inconştientă îndoială,* sau pentrucă practici metoda cu *sforţare*. Ori, nu uita că *sforţarea* vine dela voinţă şi când voinţa este în joc, imaginaţia intră şi ea, dar mult mai degrabă în sens opus, de unde urmează că ajungi la rezultatul tocmai contrar celui căutat.

Intrebare: Ce să facem când ceva ne plictiseşte?

Coué: Să ne repetăm imediat: «Nu, nu, aceasta nu mă plictiseşte de loc, absolut de loc, ba chiar îmi este plăcut». Adică să ne aţâţăm, să ne îndemnăm în direcţia cea bună, în loc să ne dăm drumul pe cea rea.

Intrebare: Experienţele preliminare mai sunt necesare când s'ar amesteca un fel de orgoliu care îndeamnă să le respingi?

Coué: Nu sunt niciodată indispensabile, ci sunt numai de foarte mare folos: căci, cu toate că unora li s'ar putea părea jocuri copilăreşti, sunt,

dinpotrivă, foarte serioase, fiindcă dovedesc aceste trei lucruri:

1. Că orice idee pe care o avem în spirit devine *adevăr, realitate* pentru noi şi are tendinţa să se transforme în act.

2. Că dacă este conflict între imaginaţie şi voinţă cea dintâi triumfă totdeauna, şi deci se întâmplă tocmai contrariu de ce am voit.

3. Că este uşor să ne punem în spirit, *fără sforţare*, ideia ce doriam să avem, fiindcă putem gândi succesiv *nu pot*, şi îndată, *pot*.

Experienţele preliminare nu trebuesc încercate de nimeni singur, acasă, fiindcă s'ar putea — împrejurările şi condiţiile nefiind toate şi bine observate — să nu reuşască şi atunci încrederea este zdruncinată.

Intrebare: Cum să nu te gândeşti la durere când suferi?

Coué: Să nu-ţi fie teamă de a gândi la durerea ce te chinueşte; dinpotrivă, trebue să te ocupi de ea, însă numai pentru a-i spune: «Nu-mi este frică de tine!» Dacă un câine se repede lătrând la d-ta, priveşte-l drept în ochi, şi nu te va muşca; dar dacă îţi va fi teamă de el, dacă îi întorci spatele, îndată îţi înfige colţii.

Intrebare: Dar dacă vreau să plec?

Coué: Pleacă deandărătele, privindu-l.

Intrebare: Cum să realizăm ce dorim?

Coué: Repetând mereu ceia ce doreşti, de pildă: «câştig încredere în mine» şi o câştigi; «memoria mea se îmbunătăţeşte» şi se va îmbunătăţi; «devin cu totul stăpân pe mine» şi devii. Dacă însă îţi spui contrariul, contrariul se realizează.

Ceiace-ţi spui cu statornicie şi foarte repede *se produce* (bine înţeles în câmpul celor rezonabile).

Intrebare: Din punct de vedere religios găsesc nedemn din partea Atotputernicului să facă să

depindă supunerea noastră la voința Lui de cea ce numiți o dibăcie mecanică: autosuggestia conștientă.

Coué: Vrând nevrând, imaginația ne domină voința când este cu ea în conflict.

Putem îndrepta imaginația pe calea cea bună arătată de judecată, întrebuințând *în chip conștient* procedeul mecanic pe care îl întrebuințăm *inconștient* pentru a apuca adeseori calea cea rea.

Autosuggestia conștientă are puterea să ne libereze de piedicile ce singuri ne făurim și cari pot fi o perdea între Dumnezeu și noi...

Intrebare: Ce trebue făcut pentru a determina pe cineva care sufere să-și facă binefăcătoarele autosuggestii?

Coué: Să nu stărueşti, să nu cauţi să faci morală. Să-i aminteşti numai — dar mereu — că autosuggestia făcută cu *încredere* duce la rezultatul urmărit.

Intrebare: Cum să ţi explici, şi cum să explici altora, că repetarea aceloraşi vorbe: «adorm»... «trece»... etc., pot avea vr'un efect şi încă atât de puternic şi durabil.

Coué: Repetirea aceloraşi vorbe sileşte să le gândeşti, şi când le gândeşti, ele devin adevăr pentru acel ce le gândeşte, şi atunci se înfăptuesc.

Intrebare: Cum să-ţi păstrezi o lăuntrică stăpânire?

Coué: Ca să fii stăpân pe tine este destul să o gândeşti; şi ca să gândeşti această idee trebue să ţi-o repeţi mereu, dar fără sforţare... Fizicul se stăpâneşte tot aşa ca şi moralul.

Un altul afirmă: Când nu-ţi faci datoria este drept să fii neliniştit sau trist: deci autosuggestia nu trebue să împedice o *suferinţă dreaptă*.

Coué (foarte serios şi hotărît): Desigur, fără îndoială, n'ar trebui să fie aşa... dar aşa este.

Întrebare: Pentru ce acest bolnav acum vindecat avea mereu crize grozave?

Coué: Işi aştepta crizele şi le aştepta cu frică... deci le provoca. Dacă acest bolnav îşi pune temeinic în suflet că nu va mai avea crize, nu le va mai avea; dacă însă va gândi că le va avea, le va avea!...

Intrebare: Intru cât metoda D-v. este diferită de altele?

Coué: Intru atât că eu spun că nu *voinţa* ne conduce, ci *imaginaţia.*

Intrebare: Vreţi să-mi faceţi un rezumat al «Metodei» pentru d-na R., care se ocupă de o importantă operă de binefacere?

Coué: Spre deosebire de ceiace se spune, nu voinţa ne acţionează, ci imaginaţia (aspect al inconştientului). Dacă se întâmplă câteodată să facem ceiace *voim,* este numai pentrucă în acelaşi timp *gândim că putem.*

In cazul contrar, lucrăm exact invers de cum am voi.

Trebue dar să căutăm să ne conducem *imaginaţia, deoarece ea ne conduce;* în chipul acesta ajungem să fim cu uşurinţă stăpâni atât pe fizicul cât şi pe moralul nostru.

Cum se atinge acest rezultat? Practicând *autosuggestia conştientă.*

Autosuggestia conştientă se întemeiază pe acest principiu: Orice idee avem în spirit devine pentru noi adevărată şi are tendinţa să se înfăptuiască.

Prin urmare, dacă *doreşti* ceva — bine înţeles rezonabil—îl vei obţine după un timp mai mult sau mai puţin lung, repetându-ţi mereu că acel ceva se pregăteşte, vine, se înfăptueşte. Astfel câştigi calitatea sau pierzi meteahna, fizică sau morală, întocmai cum ai dorit.

Şi totul se cuprinde în formula generală:
«Din toate punctele de vedere, sunt tot mai bine».

Intrebare: Dar acei trişti..., acei chinuiţi de dureri?

Coué: Câtă vreme ai să gândeşti: sunt trist, n'ai să poţi fi vesel. Dar pentru a gândi ceva anumit, este destul să gândeşti, fără sforţare că gândeşti acel ceva. Insăşi durerea, ori cât de violentă, scade, dispare prin acelaş procedeu.

. . . .

Soseşte unul, gârbov, târându-se cu greu, sprijinit în două beţe, cu înfăţişarea tristă...

Coué după ce ii puse câteva întrebări, adaugă: Cu toate că reumatismele d-tale au vârsta de 32 de ani, n'avea grijă, nu vor mai dăinui mult.

Apoi, după ce-l supune unora din acele experienţe preliminare, îi spune: Inchide ochii şi repetă repede, foarte repede: îmi trece, îmi trece... (In acelaş timp Coué, timp de vreo jumătate de minut, îşi trecea tot atât de repede mâna pe genunchii pacientului). Şi imediat, cu energie: Ei, acum nu te mai doare! Scoală şi mergi! (Bolnavul merge) — Mai repede! mai iute!, şi mai iute! (Bolnavul merge repede) — Iar acum pentrucă mergi aşa de bine, ai să alergi. Aleargă!, aleargă Domnule! (Bolnavul aleargă, vesel, întinerit, spre marea lui mirare şi a numeroasei asistenţe).

Lucrul acesta s'a petrecut la Paris, în şedinţa de la 27 Aprilie 1920, **în clinica d-rului Bérillon.**

. . . .

O doamnă din asistenţă declară: Soţul meu de mulţi ani sufera de astmă în aşa grad, că se aştepta la desnodământul fatal. Medicul curant l-a părăsit spunând că nu mai are ce-i face. După o singură vizită la d. Coué a fost vindecat aproape radical.

. . . .

Se ridică o altă Doamnă și mulțumește lui Coué în termeni mișcători. Medicul său, care o întovărășia, explică asistenței că întrebuințând toate tratamentele obișnuite n'a putut nici măcar să-i amelioreze o anemie cerebrală de care suferea de mult. Boala totuși a dispărut ca prin minune cu ajutorul autosuggestiei conștiente.

. . . .

Din diferite părți ale sălei izbucnesc manifestații de recunoștință din partea persoanelor cari au fost vindecate de Coué.

Un medic: Arma vindecărei este autosuggestia, Coué este un geniu.

O doamnă în vârstă: Este foarte plăcut când ești bătrân și șubred să te simți înviorat după o lungă stare de totală și generală indispoziție. Lucrul s'a întâmplat cu mine și rezultatul e trainic, dăinuește de mult și îl datoresc «Metodei».

. . . .

Coué afirmă și repetă că fiecare se vindecă singur, adăugând la orice ocaziune:

«N'am nici un fluid... nici un fel de vrajă... N'am vindecat pe nimeni niciodată... Discipolii mei ajung la aceleași rezultate ca și mine... Bolnavii se vindecă singuri.

. . . .

Și în parte este adevărat: deoarece, mai târziu, când vocea caldă a lui Coué se va stinge, prețioasa lui Metodă, operă nemuritoare, va continua să mângâe și să vindece, tot mai mult, tot mai bine, fiindcă formulele ei simple vor fi tot mai *adânc* înțelese.......

«Sunt tot mai bine!»
«Trece!!»

MINUNEA.

(Extras din „Renaissance politique, litteraire et artistique" 18 Dec. 1920).

Omagiu lui E. Coué.

In Septembrie 1920 am deschis pentru întâia oară cartea lui Ch. Baudouin, profesor la institutul J. J. Rousseau din Geneva. Această lucrare se numeşte «Suggestie şi Autosuggestie» şi este închinată lui «Emile Coué în semn de adâncă recunoştinţă».

Cartea conţine expunerea unei măreţe opere umanitare, rezemată pe o teorie ce ar putea părea copilărească, atât de mult este la îndemâna oricui. Dar dacă fiecare ar practica-o, ar izvori cel mai mare bine pentru întreaga omenire.

Sunt mai mult de douăzeci de ani de când *Emile Coué*, fost discipol al lui *Liébeault* părintele doctrinei suggestiei, se ocupă de această doctrină şi în special cu propaganda pentru autosuggestia conştientă.

La începutul veacului, *Coué* îşi ajunge scopul cercetărilor: precizează puterea imensă şi generală a autosuggestiei. După nenumărate experienţe asupra multor mii de persoane, a reuşit să *arate acţiunea subconştientului în cazuri organice*. Lucru nou, şi marele merit al acestui savant atât de modest este de a fi găsit leacul unor suferinţi

grozav de dureroase, precum şi a unor boale socotite incurabile.

Neputând intra aici în amănunte ştiinţifice, voi spune numai cum practică savantul din Nancy Metoda sa.

Rezultatul lapidar al unei întregi vieţi de răbdătoare cercetări şi de observaţii neîntrerupte, este o scurtă formulă, ce trebue repetată dimineaţa şi seara. Ea trebue şoptită, monoton, cu ochii închişi, stând într'o poziţie prielnică destinderei muşculare, în pat sau într'un fotoliu.

Iată vorbele vrăjite: *Din toate punctele de vedere, din zi în zi, sunt tot mai bine.* Formula trebue repetată de 20 de ori, numărând pe un şnur cu 20 de noduri, ca pe nişte mătănii. Acest amănunt material este important fiindcă înlesneşte o recitare mecanică, ceia ce este esenţial.

In timp ce articulezi aceste cuvinte, *pe care subconştientul le şi înregistrează,* nu trebue să gândeşti la nimic special, nici la boală, nici la vreun necaz, ci trebue să fii pasiv şi cu dorinţa ca totul să meargă cât mai bine. Formula «din toate punctele de vedere» are un efect general.

Această dorinţă trebue exprimată fără patimă, fără sforţare de voinţă, cu blândeţă, *dar cu o absolută încredere.*

Emile Coué *nu face de loc — absolut de loc — apel la voinţă.*

Imaginaţia, marele motor neasemănat mai activ de cât celălalt (voinţa) pe nedrept mereu invocat, singură să fie în joc.

Să ai încredere în d-ta, spune acest bun sfătuitor: crede, crede cu tărie că totul va merge bine. Şi într'adevăr, totul merge bine *pentru acei care au credinţă oarbă şi statornică.*

Fiindcă nimic nu valorează cât un fapt, am să

povestesc ceva întâmplat mie înainte de a fi văzut pe d. Coué.

In cartea lui Baudouin găsisem înşirate şi explicate vindecări de: enterită, eczemă, gângăveală, muţenie, o sinuzită de 25 de ani operată de 11 ori, metrită, salpingită, fibrom, varice, etc., dar mai ales plăgi tuberculoase. Şi toate acestea constatate, mai în fiecare caz, de medicul curant.

Aceste exemple m'au izbit adânc, erau adevărate minuni. Nu era doar vorba de nervi, ci de boale pe care medicina nu le poate învinge. Mai cu seamă m'a impresionat mult vindecarea tuberculozei.

Sufeream grozav de vreo doi ani de o nevrită a feţei. Patru medici, dintre cari doi specialişti, pronunţaseră acea sentinţă, care prin ea însăşi era un izvor de viaţă pentru boala mea fiindcă-mi deprima moralul: «Nimic de făcut! nevindecabil!».

Cu formula: «Din toate punctele de vedere sunt mereu tot mai bine», m'am vindecat. Recitând-o cu încredere, o încredere ce-mi veni de-odată, dar pe care o simţeam de tăria acelei evanghelice care mişcă munţii din loc, şi aruncând şaluri şi flanele, am stat în grădină, cu capul gol, în vânt şi ploae. Pe lângă formulă, mai murmuram liniştit: Imi trece, mă vindec, n'am să mai am nevrită, trece, se duce şi nu va mai reveni...

De a doua zi chiar, n'am mai suferit de acele dureri groaznice, ce nu-mi îngăduiau să fac un singur pas în vânt sau în umezeală, şi care-mi făceau viaţa nesuferită. Am avut o nemărginită bucurie. Necredincioşii vor spune: Era nervos! Desigur; dar m'a durut doi ani, şi nu mă mai doare!

«Metoda» m'a vindecat şi de o dropică a pielei (oedem) la glezna stângă şi de oboseli nervoase, de depresiuni morale, producându-mi, în rezumat,

o stare generală perfectă. Atunci am hotărît să mă duc la Nancy să mulțumesc binefăcătorului meu.

Coué m'a poftit la o ședință colectivă. Acolo am ascultat un concert de recunoștință! Leziuni pulmonare, organe sdruncinate, astmă, unele paralizii, o întreagă hoardă funebră dădea înapoi. Coué vorbise și ceruse încredere, marea încredere în sine însuși a pacientului, apoi adăugase: «Invățați să vă vindecați singuri — lucrul stă în puterea voastră: eu n'am vindecat niciodată pe nimeni. Mijlocul stă în voi, faceți apel la sufletul vostru făcându-l să se pună în slujba binelui vostru fizic și moral; astfel el vă va vindeca de toate, veți fi puternici și fericiți».

Apoi Coué se adresoază paraliticei: Ai auzit? Nu-i așa că vei putea merge? — Da. — Ei bine, hai! scoală-te!... Femeia se ridică și făcu înconjurul grădiniței... Și minunea se făcu.

O domnișoară atinsă de boala lui Pott, și a cărei coloană vertebrală, după trei ședințe, se mai îndreptase puțin, îmi spunea fericirea ei de-a se simți că renaște.

Trei doamne vindecate de leziuni pulmonare își exprimau fericirea de a-și fi putut relua viața normală.

Coué în mijlocul acestei lumi pe care o iubește, îmi apărea ca o ființă extraordinară. Toată munca lui este gratuită; nu primește de la nimeni și sub nici o formă nici o răsplată.

— «Vă datoresc ceva..., chiar mult».

— Nimic, de cât doar plăcerea de-a continua să fii sănătos.

Acest blând filantrop atrage cu o neînfrânată simpatie. Amândoi, la braț, ne-am plimbat prin grădinița lui de legume pe care singur o cultivă. Și cu vocea lui convingătoare spune: Avem în noi o putere *nemărginită:* sufletul. Dacă știm

să-l domesticim, vom putea cu ajutorul lui să prelucrăm însăși natura fizică a organismului nostru. Imaginația este ca un cal fără frâu; dacă ești în trăsura astfel înhămată, te poate ucide, după ce a mers în toate direcțiile făcând tot felul de prostii. Dar complectând înhămătura și conducându-l cu o mână sigură, vei ajunge ori unde voești. Autosuggestia formulată din buze este un ordin pe care subconștientul îl primește și îl execută fără știrea noastră și mai ales noaptea. Autosuggestia de seară este cea mai importantă; dă rezultate minunate.

Pe deasupra, când simți vreo durere întrebuințează formula: «Trece, trece...», repetând-o foarte repede într'un fel de vâjâială monotonă, mângâind partea dureroasă, sau fruntea, dacă este vorba de o durere morală. Metoda folosește în toate împrejurările grele ale vieții.

Recomand cititorilor cărțile lui Baudouin și mai ales broșura lui Coué: *Stăpânirea de sine*. Și dacă am reușit să vă inspir dorința de-a face pelerinajul la Nancy, veți iubi omul, unic poate prin nobila lui caritate, prin dragostea lui de oameni. Ca mine vă veți vindeca fizicul și moralul. Viața vă va părea mai bună, mai frumoasă. Aceasta, — nu-i așa? — merită o încercare!

M. Burnat-Provins.

EDUCAŢIA AŞA CUM AR TREBUI SĂ FIE

Lucrul ar părea poate paradoxal, dar educaţia copilului trebue să înceapă înainte de naşterea lui. Intr'adevăr, dacă o femee, care a conceput de câteva săptămâni, îşi face în spirit imaginea fizică şi morală a copilului ce va naşte, cu sexul şi cu însuşirile ce doreşte să aibă, şi este in stare să întreţină această imagine cu *încredere* şi stăruinţă tot timpul sarcinei, atunci este probabil că copilul va corespunde acelei imagini mintale.

Femeile Spartane nu făceau decât copii voinici, cari ajungeau războinici straşnici, fiindcă erau stăpânite exclusiv de speranţa şi de siguranţa că vor da ţărei astfel de oameni. In acelaş timp, la Atena, femeile aveau copii intelectuali.

Copilul odată născut trebue crescut sub influenţa unor bune suggestii, pe cari el să le transforme în autosuggestii, şi cari mai târziu îi vor determina purtarea în viaţă. Nu trebue pierdut din vedere că toate cuvintele şi toate actele noastre nu-s decât rezultatul unor autosuggestii pricinuite în cele mai multe cazuri, de actele şi vorbele văzute şi auzite la alţii.

Ce trebue dar să facă părinţii şi profesorii pentru a evita autosuggestiile rele şi să provoace în copiii lor pe cele bune? Să fie mereu cu ei intr'o bună dispoziţie sufletească şi să le vorbească blând dar hotărît. Astfel îi facem să as-

culte, fără ca să aibe măcar tentaţia să reziste.

Mai ales, mai ales să nu fie brutalizaţi, fiindcă li s'ar putea determina autosuggestia de frică şi chiar întovărăşită de ură.

In faţa lor să nu fie nimeni vorbit de rău, lucru obişnuit prin saloane, unde, cu aere inocente, câte o prietenă absentă este sfâşiată. In chip fatal, copiii vor călca pe aceste urme, ceia ce mai târziu poate fi izvor de adevărate catastrofe.

Să deşteptăm în ei dorinţa de-a cunoaşte natura şi să-i interesăm dându-le lămuriri limpezi, într'o formă veselă şi amicală. Prin urmare să li se răspundă cu bună-voinţă şi niciodată în felul acesta: Lasă-mă, mă plictiseşti, vei afla mai târziu.

Sub nici un motiv să nu se spună unui copil: Eşti un leneş, nu eşti bun de nimic, eşti prost, etc., fiindcă aceasta creiază în el cusurul ce i se reproşează.

Dacă un copil este leneş şi nu face decât teme rele, trebue să-i spui într'o zi: «Ah!, astăzi este mult mai bine, bravo dragul meu»; şi chiar dacă n'ar fi deloc aşa. Copilul măgulit de lauda cu care nu-i deprins, va lucra mai bine şi încetul cu încetul, datorită încurajărilor bine chibzuite, se va îndrepta.

Să evitaţi de a vorbi faţă de copii despre boală, fiindcă aceasta poate aduce boala. Să-i învăţaţi că starea normală este sănătatea, că boala este o anomalie, un fel de decădere ce poate fi evitată trăind cumpătat şi cu rost.

Să nu facem să se nască în ei defecte deprinzându-i să se teamă, ba de frig, ba de ploae, ba de vânt, etc.; omul este doar făcut ca să le suporte, toate, fără primejdie, fără să sufere şi fără să se plângă.

Să nu speriem copiii cu idei de strigoi, mama pădurii, lup, etc., deoarece s'ar putea să rămână fricoşi.

Prin urmare, acei cari nu-şi cresc singuri copiii, trebue să aleagă bine persoanele cărora îi încredinţează. Nu-i destul ca guvernanta să iubească copiii, mai trebue să aibă şi calităţile ce dorim copiilor noştri.

Să deşteptăm în ei dragostea de muncă şi de învăţătură uşurându-le sforţările, dându-le explicaţii, pe cât posibil într'o formă atât de distractivă, încât să dorească ora lecţiei.

Să li se bage în cap, mai ales, că munca este indispensabilă omului, că acel om ce nu lucrează este nefolositor, că orice muncă procură o satisfacţie adâncă şi sănătoasă; pe când trândăvia naşte plictiseala, neurastenia, dezgustul de viaţă şi conduce la destrăbălare şi chiar la crimă, pe acei cari n'au avere ca să-şi satisfacă poftele trândăviei.

Copiii să fie învăţaţi a fi totdeauna politicoşi faţă de toată lumea, să respecte bătrâneţea, să nu râdă de cusururile nimănui. Să fie deprinşi a iubi omenirea, a ajuta pe cel nevoiaş, a gândi mai mult la alţii decât la ei înşişi. In sfârşit, să fie făcuţi să înţeleagă că în chipul acesta se obţine o mulţumire lăuntrică pe care egoistul o caută, dar n'o găseşte.

Să le dezvoltăm încrederea în ei, învăţându-i că înainte de a face un lucru trebue să-l cântărească bine; iar că după ce au chibzuit, hotărîrea trebue luată repede şi că nu va mai putea fi schimbată, decât dacă se prezintă dovadă sigură că socoteala a fost greşită.

Copiilor trebue explicat, mai ales, că fiecare trebue să pornească în viaţă cu ideia precisă, hotărîtă, că va reuşi şi că sub influenţa acestei

credinţe va reuşi cu siguranţă. Va reuşi nu însă aşteptând pasiv evenimentele, ci făcând ceiace trebue, după îndemnul credinţei în reuşită. Astfel va şti să profite de ocaziuni şi chiar de unica ocazie ce s'ar prezenta; ba încă, va şti să provoace, şi chiar în mod inconştient, naşterea ocaziunilor potrivite. După cum cel care nu crede în succes îşi atrage, în chip inconştient, împrejurările nefavorabile planurilor lui.

Dar înainte de toate, părinţii şi profesorii trebue să dea pildă. Copilul este foarte suggestibil. Tot ceiace vede făcându-se, face şi el; deci trebue să i se dea numai exemple bune.

Indată ce copilul a început să vorbească bine, trebue învăţat să repete, seara şi dimineaţa formula: «Din toate punctele de vedere în fiecare zi sunt tot mai bine». Această practică întreţine o excelentă sănătate fizică şi morală.

Pentru a dezvolta în copil calităţi şi a face să-i dispară cusururile, este foarte folositor să i se facă noaptea suggestii în chipul arătat mai sus.

In sfârşit, ar fi de dorit să se facă copiilor suggestie în fiecare dimineaţă. După ce li se spune să închidă ochii şi să stea liniştiţi, li se ţine acest mic discurs: «Scumpi prieteni, aştept dela voi să fiţi totdeauna politicoşi cu toată lumea şi ascultători faţă de părinţi şi profesori, primind poruncile şi observaţiile lor fără nemulţumire. Nu veţi mai socoti de astăzi înainte că observaţiile sunt plictisitoare, ci veţi înţelege că sunt spre binele vostru, şi astfel veţi iubi cu atât mai mult pe acei ce vi le fac».

«Veţi avea dragoste de muncă, deocamdată de studii şi mai ales de acele care nu vă plăceau până acum. Prin urmare, în clasă, veţi da toată atenţia voastră numai la lecţie, fără să băgaţi de seamă prostiile camarazilor».

«In aceste condiţiuni, fiind inteligenţi, căci sunteţi inteligenţi, veţi pricepe uşor şi veţi ţine minte tot atât de uşor. Cele ce veţi învăţa se vor înmagazina în memoria voastră şi vor rămâne veşnic acolo, de unde cu uşurinţă le veţi scoate la nevoe».

«Deasemenea, când vă veţi face singuri lecţiile, atenţia voastră va fi toată numai la lucrul ce faceţi; astfel îl veţi îndeplini bine şi cu înlesnire, asigurându-vă note bune».

Aceste sfaturi date cu socoteală vor contribui mult la dezvoltarea calităţilor fizice şi morale ale copiilor.

E. Coué

Notă. — *In fiecare zi primesc scrisori de la persoane cari, descriindu-mi pe larg suferinţele lor, mă întreabă ce trebue să facă.*

Aceste scrisori sunt de prisos.

Metoda mea fiind generală şi prin urmare adresându-se la tot, n'am ce sfaturi particulare să dau în nici un fel de caz.

Singurul lucru de făcut este — urmând totodată tratamentul prescris de medic — practicarea riguros exact şi minuţios a instrucţiunilor date aici. Bine urmate, se obţine tot ceiace este omeneşte posibil de obţinut.

Trebue să adaug, că nici eu nu ştiu până unde se întind limitele posibilităţilor

Copiilor, repet, este bine să li se facă suggestie în timpul somnului, în chipul arătat în această broşură.



Fie binecuvântată memoria lui Coué! Invă-ţându-ne să punem libera şi atotputernica imaginaţie în locul efortului voit, întotdeauna supus hotărîrilor ascunse ale subconştientului, Coué n'a făcut nimic mai puţin, decât să ne adapteze legilor fundamentale ale firei de cari ne-am îndepărtat şi să ne deschidă porţile naturei fecunde.

Alphonse de Châteaubriant

Acel care se teme de boală, face să nască în el principiile boalei şi printr'o secretă lege de atracţiune cade victima ei... Cel care crede cu tărie în vindecare, care se gândeşte la ziua de mâne ca mai bună, acela se vindecă, deoarece provoacă în organismul lui un *processus* de vindecare prin energia gândirei, ce determină cel mai ascuns schimb molecular din corpul omenesc.

E. Peters

Formula «trece, trece...», va fi la adăpost de interpretări falşe, când va fi bine înţeleasă. Inţelesul ascuns sub extraordinara ei simplicitate este că goneşte gândurile opuse cari ne paralizează; şi mai înseamnă că ne pune sufletul în stare să facă să intre în acţiune agenţii pozitivi, stânjeniţi de durere când ne lăsăm copleşiţi de ea.

D-r Keim
medic neurolog.

NOTĂ. — (Pagina aceasta este scoasă din Buletinul Societăţii lorene de psihologie din Nancy. No. 26/1926).